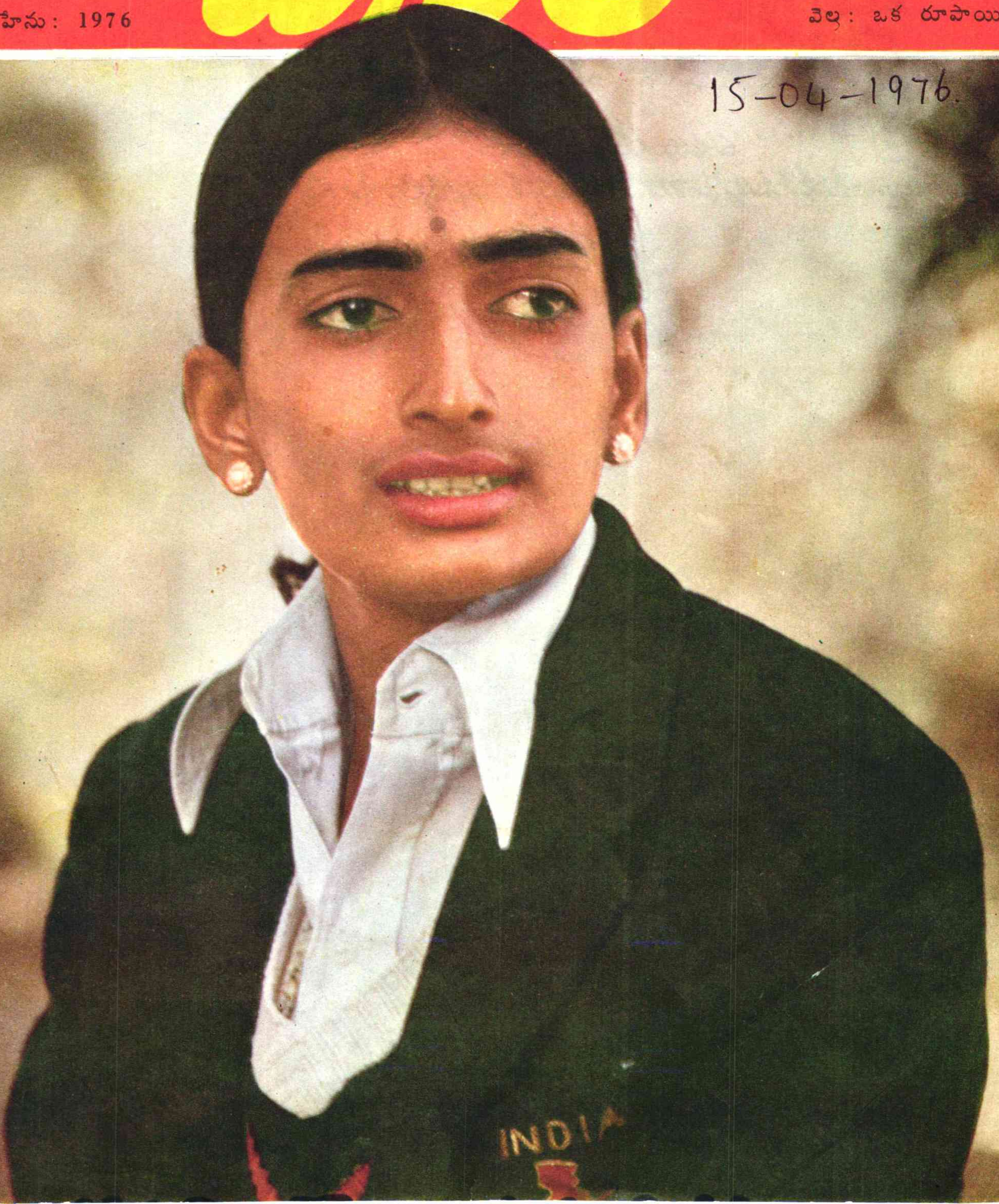


# వనిత

ఏప్రిల్ పదిహేను : 1976

వెల్లు : ఒక రూపాయి

15-04-1976.





జి.కామరాజు సమర్పించు శ్రీ లక్ష్మీనారాయణ ఎంటర్ప్రైజెస్ వారి

నాగార్థర్

# సావరీభగవాన్

కంప్యూటర్ కలర్

దర్శకత్వం: యస్.డి.లాల్

నటన: కుదరవల్లి సీతారామస్వామి - గుమ్మళ్ళ లక్ష్మణరావు



నాగార్థర్





# అనంతలక్ష్మి కంట్రీ క్లబ్ కామలపుష్పిల్లలు

నాథం  
డి. హనుమంతరావు  
వర్ణకళా  
లక్ష్మీ దేవక

అన్నపూర్ణ

ANNA PURNA



# వనిత

స్త్రీ జన పక్ష పత్రిక

సంపుటి: 1 సంచిక: 20

ఏప్రిల్ పదిహేను: 1976

విడి ప్రతి: ఒక రూపాయి

సం||ర చందా: ఇరవైనాలుగు రూపాయిలు

సింహళం: 0. 97 సెంట్స్

మలేసియా: 65 సెంట్స్

‘యోగాసనాలు’ గురించి ‘వనిత’లో తెలియజేయడం—చాలా బాగున్నది. నిజానికి, ప్రతి స్త్రీకీ అవి అవసరం. ఎక్కువసేపు వ్యాయామం చెయ్యడానికి వీలులేనివారు ఇలా ఆసనాలు వేస్తే చాలు. అంతాకలిసి, పదినిమిషాలు కూడా పట్టదు. ‘యోగాసనాలు’ వల్ల శరీరానికి మంచి ఆకృతి, కాంతి కూడా వస్తాయి. 70, 80 ఏళ్ళువచ్చిన వృద్ధులుకూడా (యోగాసనాలు వేసిన వారు) ఎంతో ఆరోగ్యంగా, చకచకా పస్తుచేస్తూ కనిపిస్తారు.

—కె. విజయా వెంకటేశ్వర్లు, మద్రాసు



ఈ సంచికలో మీరు చదవబోతున్న ‘అనుమానాలకు హద్దులు లేవా?’ (7వ పేజీ) కథానికా రచయిత్రి కుమారి ఎన్. అరవిందాదేవి ఇదే తన ‘తొలి రచన’గా పేర్కొన్నారు. స్వగ్రామం మిట్టపల్లి. ఎన్. ఎన్. సి. వరకూ చదువుకున్నారు.

‘నా రచనలోని భావాలు పఠితలను కొంత వరకైనా ఆలోచింప చెయ్యగలిగాయా’ అన్న ప్రశ్నకు జవాబు వెడుక్కునే దోరణిలో కథా రచనను కొనసాగించాలనుకుంటున్నాను. పఠితలను ఆత్మ విమర్శకు గురిచేసే రచనల వల్ల మంచి ప్రయోజనం వుంటుందని, ఆ స్థాయికి రచయిత్రిగా ఎదగాలనీ నా ఆశయం. కేవలం రచనలవల్లే సమాజంలో విప్లవాత్మకమైన మార్పు రాగలదన్న అభిప్రాయం నాకు లేకపోయినా, ఆత్మ విమర్శకు దోహదం చేసే రచనలవల్ల—కొంతవరకైనా సమాజంలో ఆరోగ్యకరమైన మార్పులు రాగలవని నా దృఢ విశ్వాసం” అంటారు అరవిందాదేవి.



విమలారామంగారి కథ “అరవింద—గురివెంద” వెయ్యటంతో ‘వనిత’లో ప్రచురణార్హం అయ్యే కథలస్థాయి తెలుస్తోంది. ఆమె కథలలో ఆరడుగుల హీరోలు, వారి బలమైన చాతీలు, మెత్తని కాళ్లు, మత్తుగా వారే కళ్ళు లాంటి సాంప్రదాయ నవలా వర్ణనలు కనిపించవు. మధ్య తరగతి కుటుంబాల్లోని సంఘటనలూ వాళ్ళల్లో యెదిగిన మనస్తత్వాలను ప్రతిబింబించే చిత్రణలూ వున్నాయి. రచయిత్రికి నా అభినందనలు.

—కాంతి త్యాగరాజ్, విజయవాడ



ఉగాది వ్యాస రచనల పోటీలో రెండవ బహుమతి (రు. 200 విలువైన చీర)ని పొందిన ఎ. రమాబాయి, కావలి  
[ఈ వ్యాసం ఈ సంచికలోని 45వ పేజీలో వున్నది]

‘వనిత’ ముఖ చిత్రాలుగా ప్రసిద్ధులను వేస్తున్నారు. బాగానేవున్నది. ఆయారంగాలలో నైపుణ్యం సంపాదించిన ప్రసిద్ధులందరినీ వేస్తున్నప్పుడు, సినిమా నటీమణులను కూడా వెయ్యవచ్చుగదా! వారి రంగంలో వారు ప్రసిద్ధులు కారా? వారు మాత్రం ఘనత సాధించలేదా? లతామంగేష్కర్, సర్వీస్ సుల్తానా, శోభనాయుడు, యామీనికృష్ణమూర్తి మొదలైన గాయనీమణులనూ, నాట్యకత్తెలనూ వేస్తున్నప్పుడు—నటీమణులను కూడా వెయ్యవచ్చునుగదా!

—కెం. సుభాషిణి, తిరువతి

వచ్చే సంచికలో

ముఖచిత్రం:

విలువిద్యలో ప్రావీణ్యం సంపాదించిన వనితలు

వర్ణచిత్రంతో వ్యాసం:

పువ్వులను ఎలా అందంగా అమర్చాలి?

ప్రత్యేక వ్యాసం:

వివిధ రాష్ట్రాలలో వరకట్నాలు—

వాటి తీరు తెన్నులు

ఒక కథ:

మగబుద్ధి

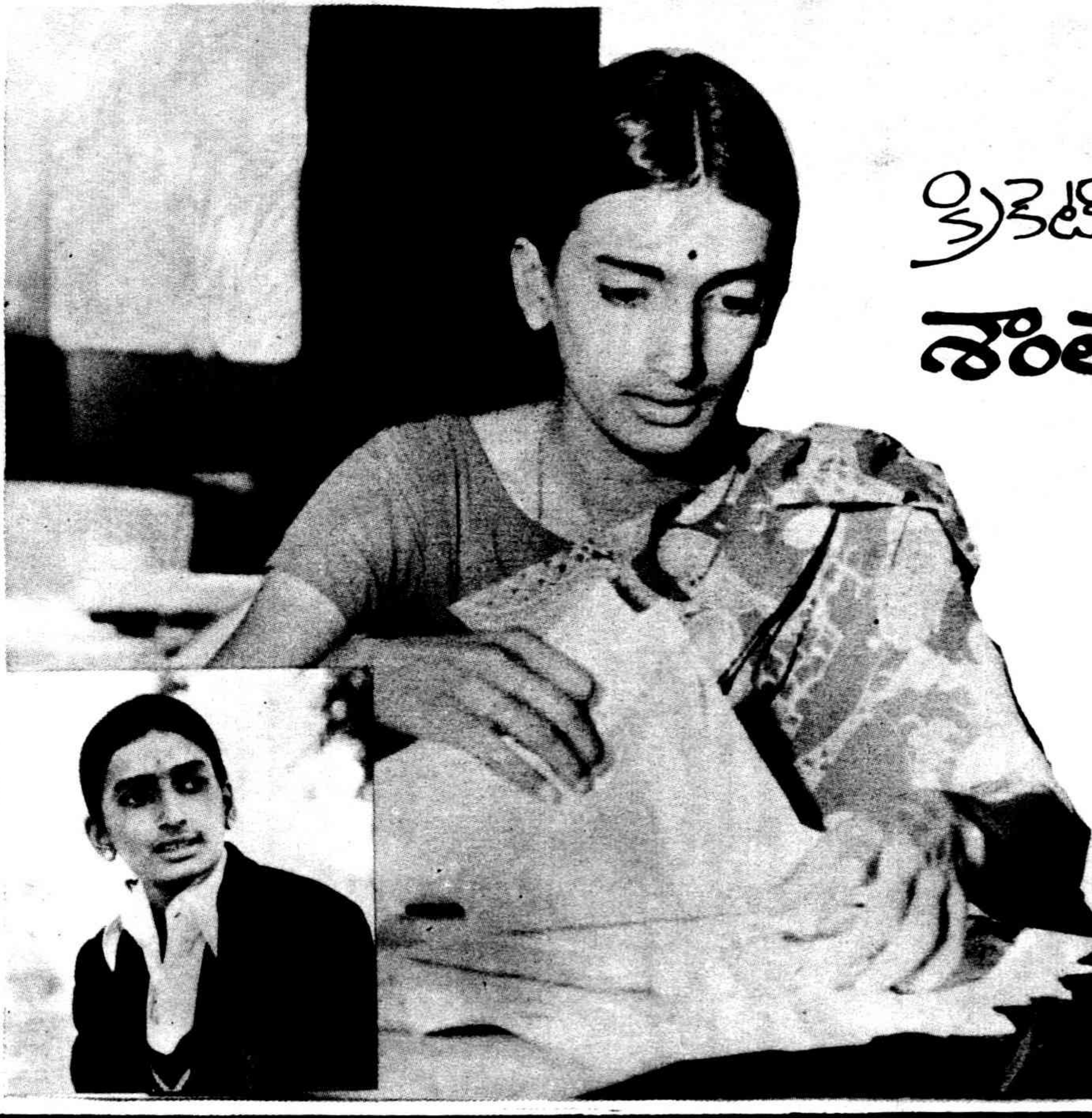
(‘కవిత’)

మరికొన్ని:

వార్తల్లో వనిత, వంటలు, చేతిపనులు



# క్రికెట్ క్రీడాకారిణి నాంతరంగస్వామి



ప్రసిద్ధ క్రీడాకారిణి కుమారి శాంత రంగస్వామి ఇటీవల జరిగిన న్యూజిలాండ్ టెస్ట్ క్రికెట్ ప్రారంభం కాక ముందు ముచ్చటగా మూడే మూడు ఆశయాలతో - ముందడుగు వేసింది.

అని-భారతీయ జట్టుకు సారథ్యం వహించడం; టెస్ట్ ఆటలో నూరు పరుగులు చేసిన ప్రథమ వనిత అనిపించుకోడం; ప్రతి ఆటలోను కేప్టన్ కున్న ప్రత్యేకతగా ఆటలో ఉన్నత ప్రమాణాలు చూపుతూ - 'జట్టులో ప్రతిభగల క్రీడాకారిణి'గా అవార్డును పొందడం.

క్రికెట్ ఆటలో కుమారి శాంతకు గల ప్రావీణ్యం-ఈ మూడు ఆశయాలూ పరించడానికి ఎంతగానో దోహదం చేసింది. ఫలితంగా ఆమె క్రికెట్ తారల్లో తనూ ఒక తార అయింది.

క్రీడారంగంలో పేరు ప్రఖ్యాతులు సంపాదిస్తూ, మరోప్రక్క బెంగళూరులోని తెనరా బ్యాంకులో క్లర్కుగా ఉద్యోగం చేస్తూ - ఆటల్లో ఉత్సాహం గల వనితలందరి ఆదరాభిమానాలూ చూర గొంటున్న కుమారి శాంత-ఏ విధంగా ఈ తార స్థాయికి చేరుకోగలిగింది....?

"మా నాన్న సి. వి. రంగస్వామిగార్కి కర్ణాటక రాష్ట్రంలో బాస్కెట్ బాల్ ఆటగాడుగా మంచిపేరుంది. నాకు చిన్నప్పడే ఆటల పట్ల ఉన్న ఉత్సాహాన్ని చూసి మా నాన్నగారు నా ఎనిమిదవయేట ఒక బ్యాట్ కొని ఇచ్చారు; క్రికెట్ ఎలా ఆడాలో నేర్పారు. మా అమ్మ శ్రీమతి రాజ్యలక్ష్మిగారు కూడా నన్ను ప్రోత్సహిస్తూ వుండేవారు. నాకు స్వతహాగా వివిధ క్రీడల పట్ల ఉత్సాహం వున్నా-క్రికెట్ ఆట అంటే ఎక్కువ శ్రద్ధతో పాల్గొనేదాన్ని. క్రికెట్ ఆటగాళ్ళ పట్ల అభిమానులు చూపే ఆదరాభిమానాలు చూశాక నేనూ అలా పేరు తెచ్చుకోవాలని ఆశించేదాన్ని" అన్నారు కుమారి శాంత తనకు క్రికెట్ ఆట పట్ల ఉత్సాహం ఎలా ప్రారంభమైందో వివరిస్తూ....

వనితలక్రికెట్ కు అప్పట్లో తక్కువ ప్రోత్సాహం ఉండడం వల్ల శాంత తన స్కూలు చదువుతో పాటు ఆడపిల్లలకు అంతగా శ్రమ అనిపించని ఆటల్లో ఉత్సాహం చూపిస్తూ, వాటిని నేర్చుకోవడం మొదలుపెట్టింది. అలా బెంగళూరులోని మహిళా సేవా సమాజం స్కూలు విద్యార్థినిగా 'బాడ్మింటన్' ఆటలో మంచి ప్రావీణ్యం సంపాదించి,

తమ స్కూలు జట్టుకు కేప్టన్ గా ఎన్నో పోటీలలో పాల్గొని, చాలా బహుమతులు గెల్చుకుంది. డి. ఎమ్. ఎస్ వనితల కళాశాలలోకి చేరిన తర్వాత క్రీడారంగం పట్ల శాంతకు గల ఉత్సాహం ద్విగుణీకృతమైంది. 'బాడ్మింటన్' ఆటలో-కారేణి తరపున చాలా పోటీలలో పాల్గొని, దాదాపు అన్నిటిలోనూ గెలుస్తూ, ఆ కారేణికి పేరు రావడానికి ఎంతగానో దోహదం చేసింది. 'బాడ్మింటన్' ఆటల పోటీలో బెంగళూరు యూనివర్సిటీకి మూడు సంవత్సరాలు ప్రాతినిధ్యం వహించింది కుమారి శాంత. ఆ ఆటలో శాంత రంగస్వామికి గల ప్రతిభను గుర్తించి-'ఇంటర్ యూనివర్సిటీ స్పోర్ట్స్ బోర్డ్ ఆఫ్ ఇండియా' వారు వరుసగా రెండు సంవత్సరాలపాటు ఆమెకు 'స్కాలర్ షిప్' ఇచ్చారు.

రాష్ట్రస్థాయిలో శాంత రంగస్వామి కర్ణాటక రాష్ట్రానికి రెండుసార్లు ప్రాతినిధ్యం వహించి-గుడివాడ, పాండిచ్చేరిలో జరిగిన పోటీలలో విజయం సాధించింది. తాను సభ్యురాలిగా వున్న 'పయసిర్స్ క్లబ్' 'ఫాల్కన్స్ స్పోర్ట్స్ క్లబ్' తరపున కూడా కొన్ని పోటీలలో పాల్గొని బహుమతులు గెల్చుకుంది.

బాడ్మింటన్ తర్వాత 'సాఫ్ట్ బాల్' ఆట లోనూ ఉత్సాహం పెంచుకుంది శాంత. ఆ ఆటలో జాతీయస్థాయిలో జరిగిన పోటీలలో రెండుసార్లు కర్ణాటక రాష్ట్రానికి ప్రాతినిధ్యం వహించింది. ఆ పోటీలలో హైద్రాబాద్ లో జరిగిన పోటీలో ఆమెకు 'ఉత్తమ క్రీడాకారిణి' బహుమతి కూడా లభించింది.

ఇక క్రికెట్ ఆటలో - శాంత సాధించిన విజయాలు అనేకం....ముఖ్యంగా హైద్రాబాద్ లో జరిగిన జాతీయ పోటీలలో ఆమెకు 'బెస్ట్ ఆల్ రౌండర్' అవార్డుతోపాటు 'మహారాణి వద్దని

[23వ పేజీ చూడండి]







# అనుమతాలకి హద్దులులేవా?

యస్. ఆరవిందాదేవి

అప్పుడే అఫీసు వదిలారు. అఫీసు ఆవరణదాటి రోడ్డు పైకొచ్చింది సురేఖ. వెనుకనే తమ అఫీసులో పనిచేస్తున్న గుమస్తాలు మూర్తి, శర్మ, గిరిల గొంతులు వెకిలిగా వినిపిస్తున్నాయి.

“అలా రోడ్డుపై వెళుతున్న ఆ జవ్వని ఎలా వుందిగురూ!” అన్నాడు గిరి శర్మ వైపు చూసి కన్నుగీటుతూ.

“మాధవునికోసం ఎదురుచూస్తున్న విరహిణి రాధలా, విరిసీ విరియని మల్లెలా, వెన్నెల తీగలా” అంటూ శర్మ కవిత్వం ప్రారంభించాడు.

“అలా ఎదురు చూస్తున్న రాధ హృదిలో మెదిలే మాధవుణ్ణి నేనేగా” అన్నాడు మూర్తి వెకిలిగా.

సురేఖలోని కోపం హద్దులు దాటుతోంది. వెనకనుంచి మాటలు వినిపించడంలేదు. ముగ్గురూ ఏదో గుసగుసలాడుకున్నట్లు సన్నగా మాటలు వినిపిస్తున్నాయి. సురేఖ దేనికైనా నిద్రించినట్లు ఉంది. అంతలో గిరి ఆమె ప్రక్కగా నడుస్తూ ఆమె జబ్బను రాసుకుంటూ విసురుగా ముందుకు నడిచాడు. ఆ హఠాత్ పరిణామానికి మొదట నివ్వెరపోయినా క్షణంలో తేరుకుంది. క్షణంలో ఆమె కళ్ళు అగ్ని గోళాల్లా ఎర్రబడ్డాయి. దెబ్బతిన్న కోదేనాగులా రోషంగా తల పైకెత్తి “మిస్టర్ : ఆగు” అంది సురేఖ గట్టిగా. ఉరుము లేకుండా పిడుగు పడినట్లు అనిపించింది గిరికి. తొట్రుపాటు పడుతూనే నిలబడి ఏం కావాలి అన్నట్లు కళ్ళతోనే ప్రశ్నించాడు.

సురేఖ చక చక రెండడుగులు ముందుకు వేసింది. ఆమె చెయ్యి మెరుపులా పైకిలేచి విసురుగా గిరి చెంపను ముద్దెట్టుకుంది. గిరి కళ్ళలో గిర్రున నీళ్ళు తిరిగాయ్. “మిస్టర్ : జాగ్రత్త! ఈసారి చెంపదెబ్బ రుచిచూశావు. మరోసారి ఇలా వెధవ్వేపాలువేస్తే చెప్పు దెబ్బ రుచి చూస్తావు” అని హెచ్చరించి, విసవిసా ముందుకు నడిచింది సురేఖ. గిరిని కొట్టిన దెబ్బ అతని చెంపకు తగలేదు; అతని అహం పైనే బలంగా దెబ్బతీసింది. శర్మ, మూర్తి గబ గబా గిరి దగ్గరగా వచ్చి “ఊర్కోరాగిరి, ఏమనుకుంటే ఏంలాభం? ఏదో ఆడదికదా-ఏం చేస్తుందిలే అని దగ్గరగా వెళ్తే చెంపదెబ్బ కొడుతుందా? ఏం పొగరురా దానికి” అంటూ సానుభూతి

వాక్యాలు వర్షించారు. కాని గిరి హృదయంలో అగ్నిజ్వాలలు క్రమంగా పెద్దవవుతున్నాయే తప్ప అరడంలేదు. బాటుకాలిన రోడ్డు మీద ‘హ’ అని గట్టిగాకొట్టి, “దాని జీవితం నాశనం చేయకపోతే నా పేరు గిరేకాదు. దానంతట అదే బికనాడు నా కాళ్ళు పట్టుకునేలా చేస్తా... చూడండి నా పట్టుదల” అంటు కోపంగా బ్రాండ్ షాప్ వైపు అడుగులు వేసాడు గిరి. ఏల్లుల్లా అతని అనుసరించారు శర్మ, మూర్తి.

సురేఖకు పెళ్ళయి దాదాపు రెండేళ్ళు గడిచాయి. దురదృష్టవశాత్తు ఆక్సిడెంట్ మూలాన సురేఖ భర్త మోహన్ కుంటివాడ య్యాడు. అతడు జీవితంపై నిరాశను పెంచుకొని విలపించాడు. తన జీవితం అంధకారమైందని బాధ పడ్డాడు. అలాంటి తరుణంలో సురేఖ దైర్యం వహించింది. గుండెను రాయి చేసుకొని భర్తను తీసుకొని ఆ పూరువదలి హైద్రాబాద్ వచ్చి చేరింది. ఆమె తల్లితండ్రులు పెద్ద ధనవంతులే కాదు. అయినా వామీద ఆధారపడటం ఇష్టం లేదు సురేఖకు.

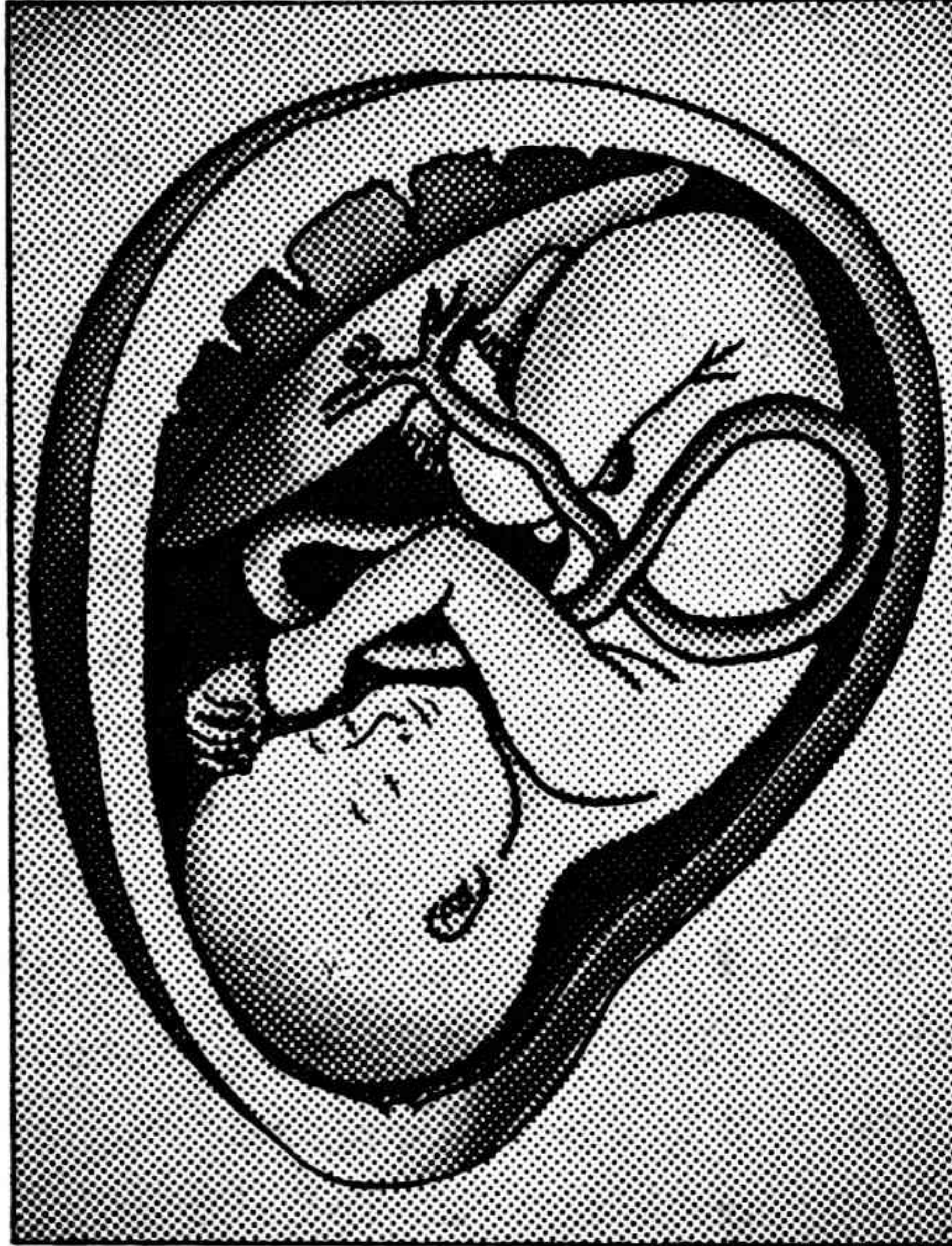
మోహన్ తల్లితండ్రులు ధనవంతులే కాని సురేఖను కట్నం లేకుండా ప్రేమించి పెళ్ళి చేసుకున్నాడని కోపం. భగవంతుడు మోహన్ కు చేసిన అన్యాయానికి వాళ్ళు ఎంతో విలపించారు; ఇంటికి రమ్మన్నారు. కాని ఆత్మాభిమానం గల సురేఖ, మోహన్ ఒప్పుకోలేదు. సురేఖ బైపు నేర్చుకొని, బంధువుల సహాయం వల్ల బైపిస్ట్ గా ఉద్యోగం చేస్తూంది. ఆరోచిస్తూ వంట చేస్తున్న సురేఖ—భర్త మాటలు విని “ఏం కావాలండీ” అంటూ వంటింట్లోంచే కేక పెట్టింది. “కాస్త కాఫీ పట్టుకొస్తావా? తలనొస్తుంది” అన్నాడు మోహన్ బరువుగా. సురేఖ కాఫీపట్టుకుని ముందు

గదిలోకి వచ్చేసరికి కాఫీకోసం కాబోలు వంటింటి వైపే చూస్తున్నాడు. సురేఖను చూసి తలను గట్టిగా పట్టుకొన్నాడు. సురేఖ నవ్వుతూ కాఫీ చేతి కిచ్చింది. మోహన్ కాఫీ కప్పు అందుకున్నాడు. “తలనొప్పి అన్నరుగా....మందు ఇస్తాను వేసుకోండి—తగ్గుతుంది” అంది సురేఖ నవ్వును పెదాల మధ్య బంధించి. “అబ్బే ఎందుకూ ఏం వద్ద” అన్నాడు గబగబా. “నాకు తెలియదనుకోకండి. తలనొప్పిలేదు. ఏమీలేదు. అంతా నటన. ఇప్పటికీ కాఫీ త్రాగటం ఏ ఎనిమిదోసారో! నేనిటుకాఫీ వుచ్చి అటు వెళ్ళానో లేదో ఎక్కింటి కుర్రాడితో నాకు తెలియకుండా సిగరెట్లు తెప్పించుకోవడం తాగడం. ఆ సిగరెట్లు తాగకూడదని ఎన్నిసార్లు చెప్పినా మీరు....” చిరుకోపంతో అంది సురేఖ మందలిస్తునట్లు. మోహన్ ఆమె మాటలు విననట్టే కాఫీతాగడంలో నిమగ్నుడయ్యాడు. సురేఖకు చిర్రెత్తుకొచ్చింది. “మీరు ఆ సిగరెట్లు మానేస్తాను అనే దాకా మీతో మాట్లాడను” అంది కోపంగా మూతి బిగించుకొని. మోహన్ మొహం ప్రక్కకు తిప్పుకున్నాడు అరిగినట్లుగా. అరగంట గడిచి పోయింది. ఇద్దరూ మాట్లాడుకోలేదు. సురేఖ మెల్లగా వచ్చి “ఏమండీ నాతో మాట్లాడటం లేదు” అంది రోషంగా. “నేను నీతో మాట్లాడనని చెప్పలేదుగా?” అన్నాడు మోహన్ చిరునవ్వుతో. “మరి నేనన్నానా” అంది సురేఖ తప్పించుకోబోతూ. “నువ్వీలా అబద్ధలాడటం మానేదాకా నేను నీతో మాట్లాడను” అంటూ సురేఖ గొంతును అనుకరిస్తూ మూతి బిగించాడు మోహన్. సురేఖ పక పకా నవ్వింది అతని ఆభినయం చూసి. మోహన్ నిండుగా నవ్వాడు.

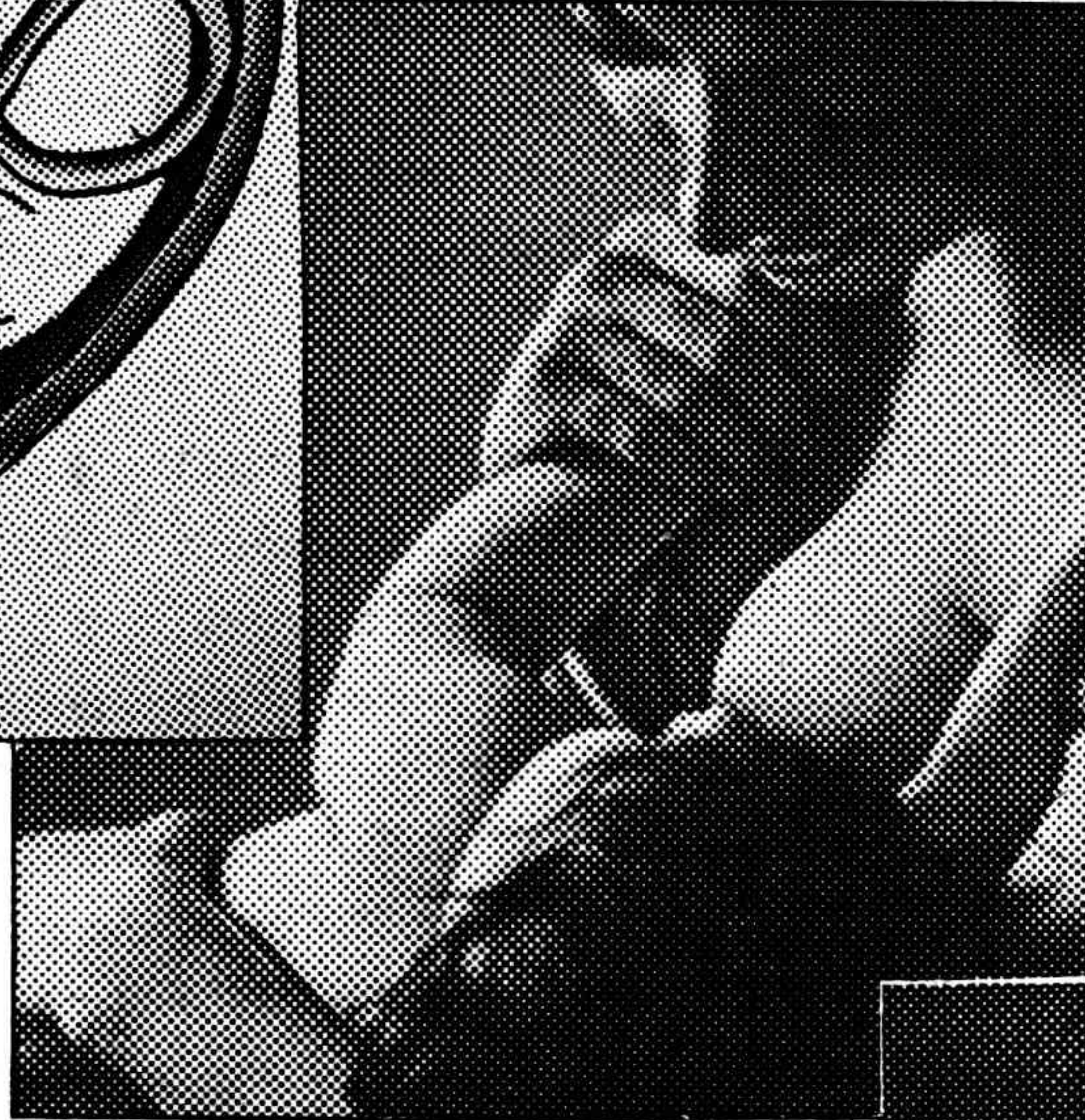
సురేఖ చక చక బైప్ చేస్తూంది. ఇంకా బైపు



# పెరిగే ప్రతి దశలోనూ శరీరానికి కావాలి కాల్షియం-శాండ్‌జ్®

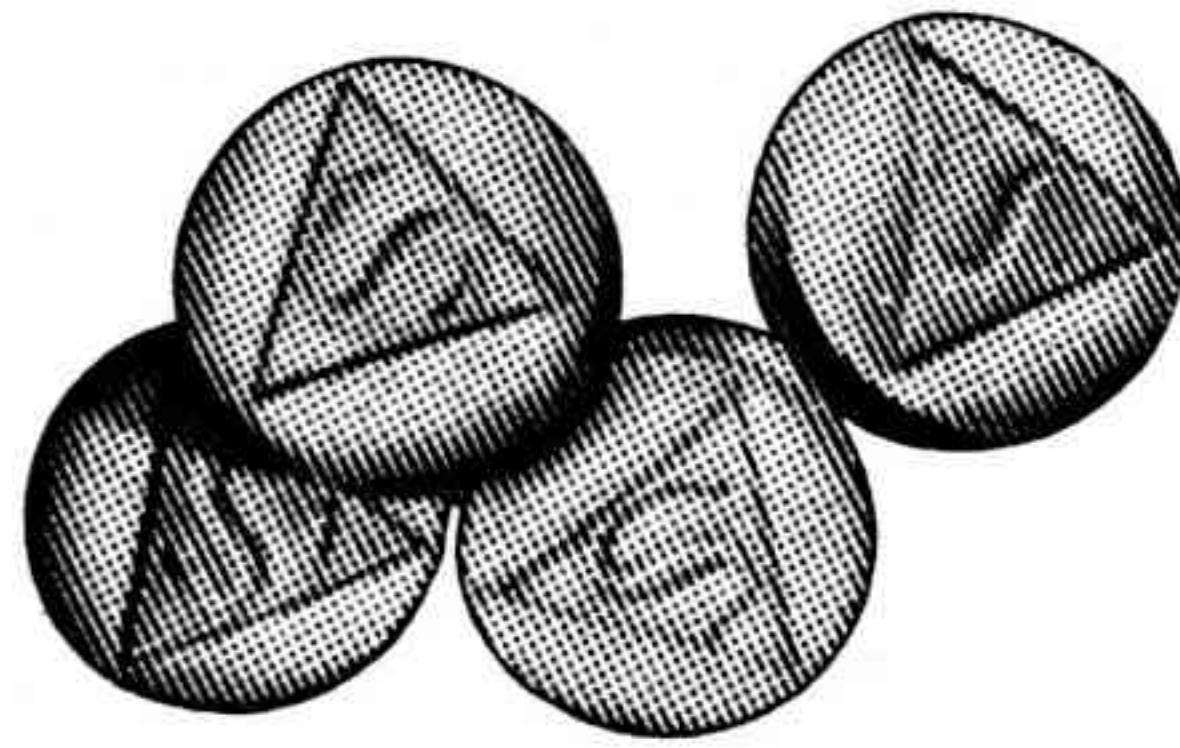


కాల్షియం, గర్భంలోని శిశువు ప్రథమ దశలోనే పాప పళ్ళలోనూ, ఎముకలలోనూ చేరు కోవటం మొదలెడుతుంది. పుట్టబోయే శిశువుకు శీఘ్రగతిలో ఎక్కువగా కాల్షియం కావాలి. అందుకే, మీకు మామూలు కన్న రెండు రెట్లు కాల్షియం కావాలి. మీరు తొందర గానే కాల్షియం-శాండ్‌జ్ తీసు కోవటం మొదలెట్టండి.



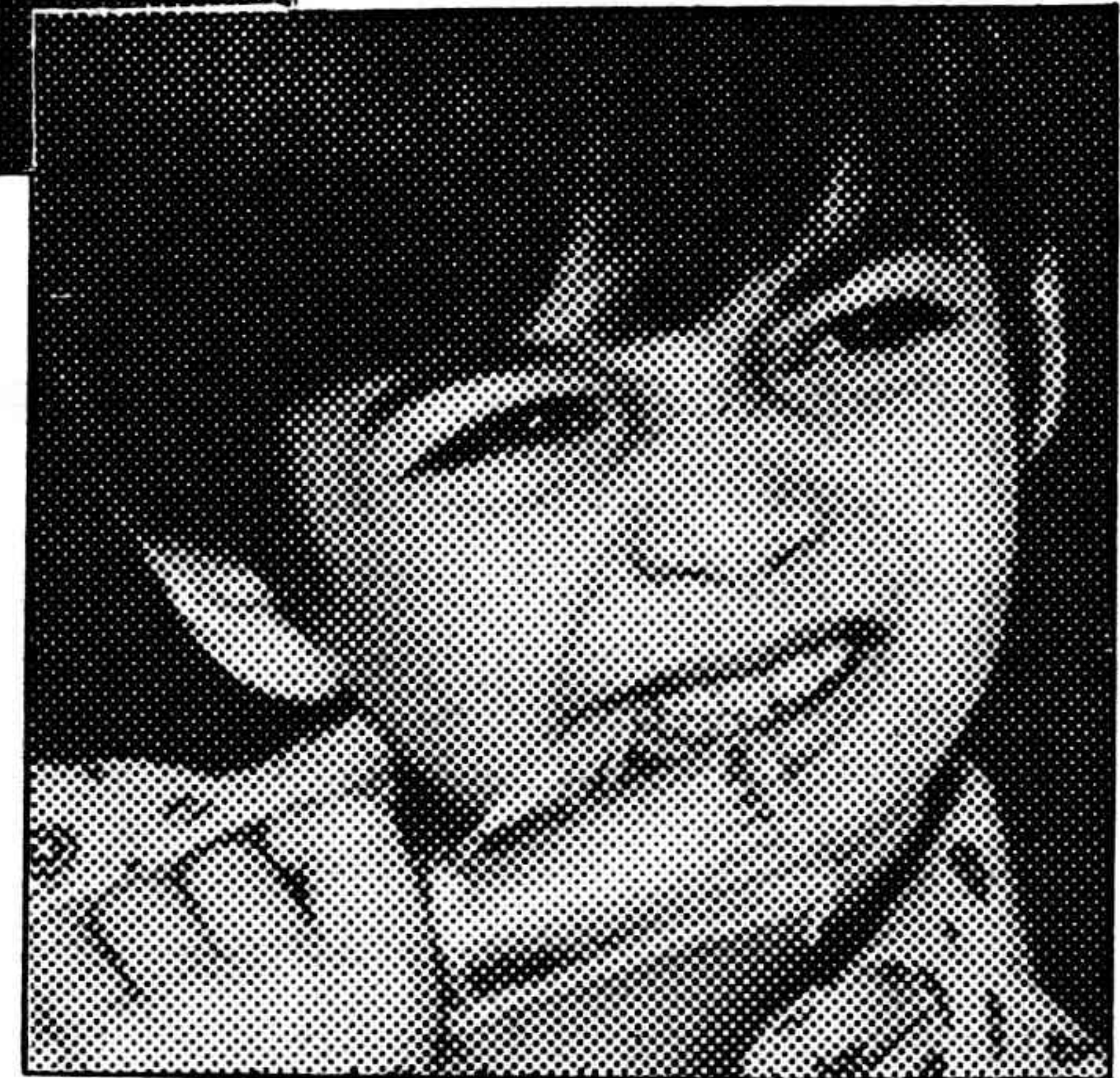
పాప ఎముకలు, పళ్ళూ పటిష్టత కోసం కాల్షియం లభించేది పాలించి పెంచే తల్లి ద్వారానే. ఆమెకు మామూలుకన్న మూడు రెట్లు కాల్షియం అవసరం.

పెరిగే పాపకు పటిష్టమైన ఎముకలూ, గట్టి పళ్ళ కోసం కాల్షియం ముఖ్యవసరం. అందుకే, పెద్ద వాళ్ళ కన్న, పాపకు కాల్షియం ఎక్కువగా కావాలి!



కాల్షియం ప్రతి దశలోనూ, ప్రతి వయసులోనూ, శరీరానికి కీలకమైన అవసరం. మరి కాల్షియం-శాండ్‌జ్‌లో, కాల్షియం ఉత్తమోత్తమైన రూపంలో ఉంది. రోజుకు రెండు సార్లు, రెండు లేదా మూడు రుచిగల, రాస్‌ప్ చెరీ-వాసన గల కాల్షియం-శాండ్‌జ్ బిళ్ళలు, మీకు అవసరమైన కాల్షియం యిస్తాయి. దానితో బాటే విటమిన్ సి, డి మరియు బి<sub>12</sub>.

శాండ్‌జ్‌ను విశ్వసించండి-ప్రపంచమంతటాలో కాల్షియం తయారీలో అగ్రగాములు.



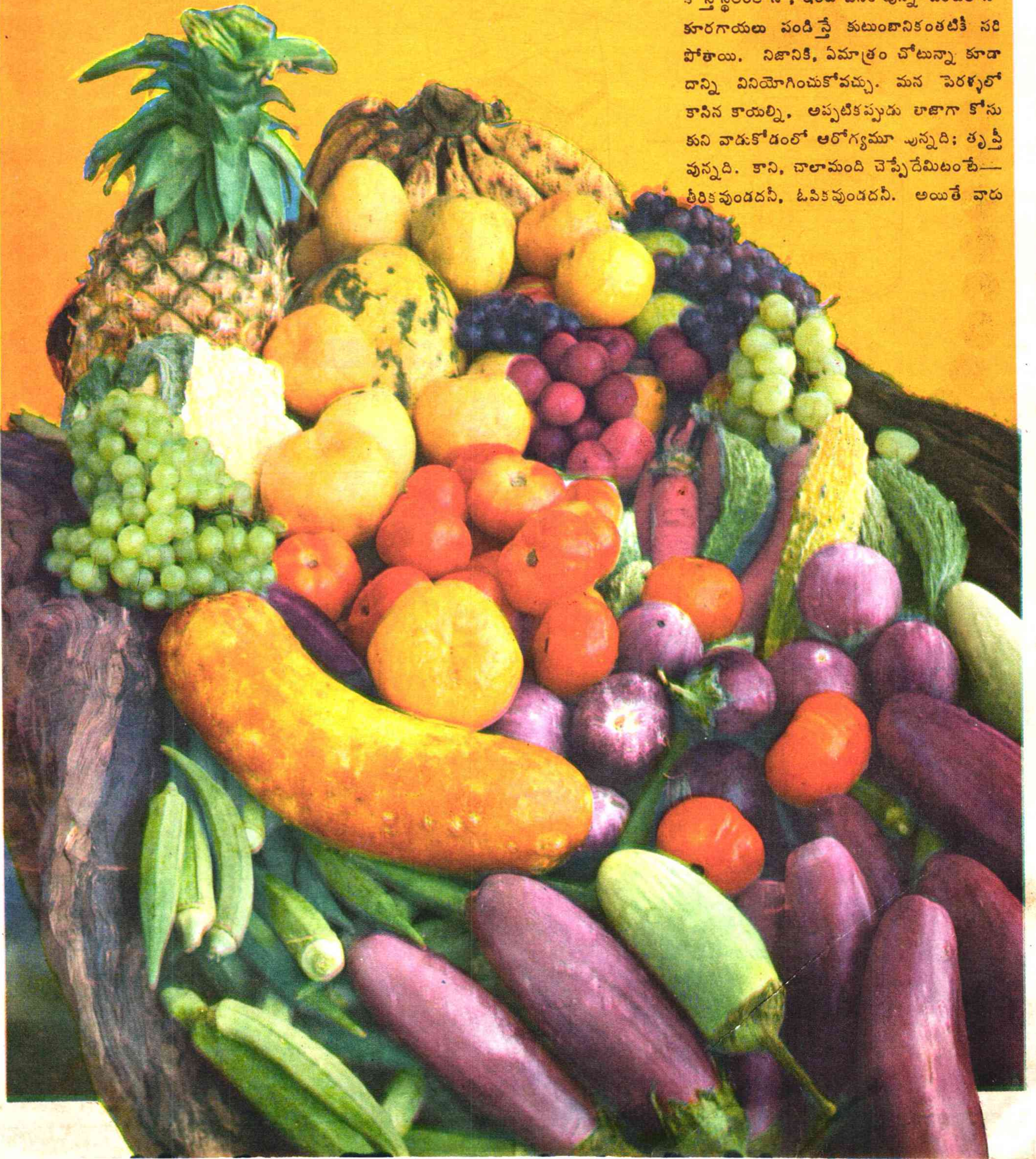
**కాల్షియం-శాండ్‌జ్®**  
బిళ్ళలు ప్రతి రోజూ ప్రతి వారికీ



# పళ్లు, కూరగాయల పెంపకం

లలిత కుమారి

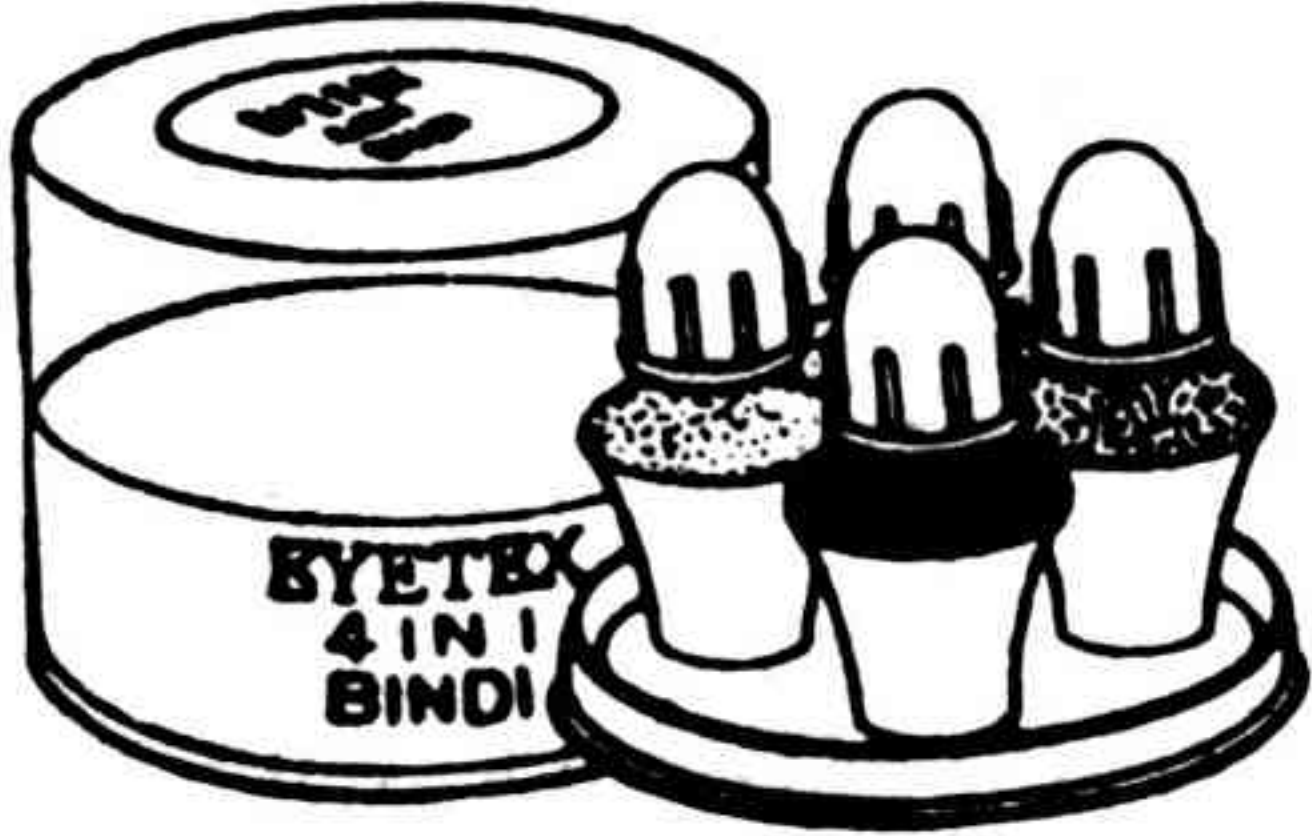
మన పెరళ్ళలో కూరగాయల్ని పండించడం పెద్ద కష్టమైన పనేం కాదు. ఇంటి చుట్టూ వున్న కాస్త స్థలంలోనో, ఇంటి వెనక వున్న పెరటిలోనో కూరగాయలు పండిస్తే కుటుంబానికంతటికీ సరి పోతాయి. నిజానికి, ఏమాత్రం చోటున్నా కూడా దాన్ని వినియోగించుకోవచ్చు. మన పెరళ్ళలో కాసిన కాయల్ని, అప్పటికప్పుడు లాజాగా కోసు కుని వాడుకోడంలో ఆరోగ్యమూ ఎన్నది; తృప్తి వున్నది. కాని, చాలామంది చెప్పేదేమిటంటే— తీరికవుండదనీ, ఓపికవుండదనీ. అయితే వారు







**బిందూక్స్**  
సౌందర్య సాధనములు



ARAVIND LABORATORIES MADRAS-600 033

75-76-1



**“లోధ్ర” టానిక్**  
**వనితలకు మాత్రం!**

ప్రకృతి నిధమైన పద్ధతి ద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి  
నెలలో ప్రతిరోజూ బాధలేని రోజుగా గడపడానికి  
“లోధ్ర” టానిక్ తీసుకోండి! ఏ బాధా లేకుండా ఆరోగ్య  
మయమైన జీవితాన్ని గడపండి.

75 సంవత్సరాల నుంచి స్త్రీల విశ్వాసానికి  
పాత్రమైన టానిక్.

“లోధ్ర” మందుల షాపులలో దొరుకుతుంది.

Sistas

ఉచితమైన వైద్య నలహాలకు క్రింది చిరునామాకు ఈ కూపనును  
పూర్తిచేసి, మీ ఉత్తరంతోబాటు జతచేసి పంపండి.

**కేసరి కుటీరం (ప్రై) లిమిటెడ్**

15, వెస్ట్ కాట్ రోడ్, రాయపేట, మద్రాసు-600 014

విజయవాడ: శీతారామ జనరల్ స్టోర్స్ ఏజన్సీస్, విజయవాడ, సికింద్రాబాదు, బెంగళూరు

పేరు : \_\_\_\_\_

చిరునామా : \_\_\_\_\_

PIN \_\_\_\_\_



అనుకునేంత తీరిక, ఓపికా అక్కర్లేదు - చెయ్యా లన్న ఉత్సాహం వుంటే - రోజుకు ఆరగంట శ్రమపడితే చాలు. చిన్న పెరటితోటకి అంతకన్న ఎక్కువ చైము అక్కర్లేదు.

వీటిల్లో వుండే సాధకబాధకాలూ అవీ ఇవీ ఏమిటో చూడం :

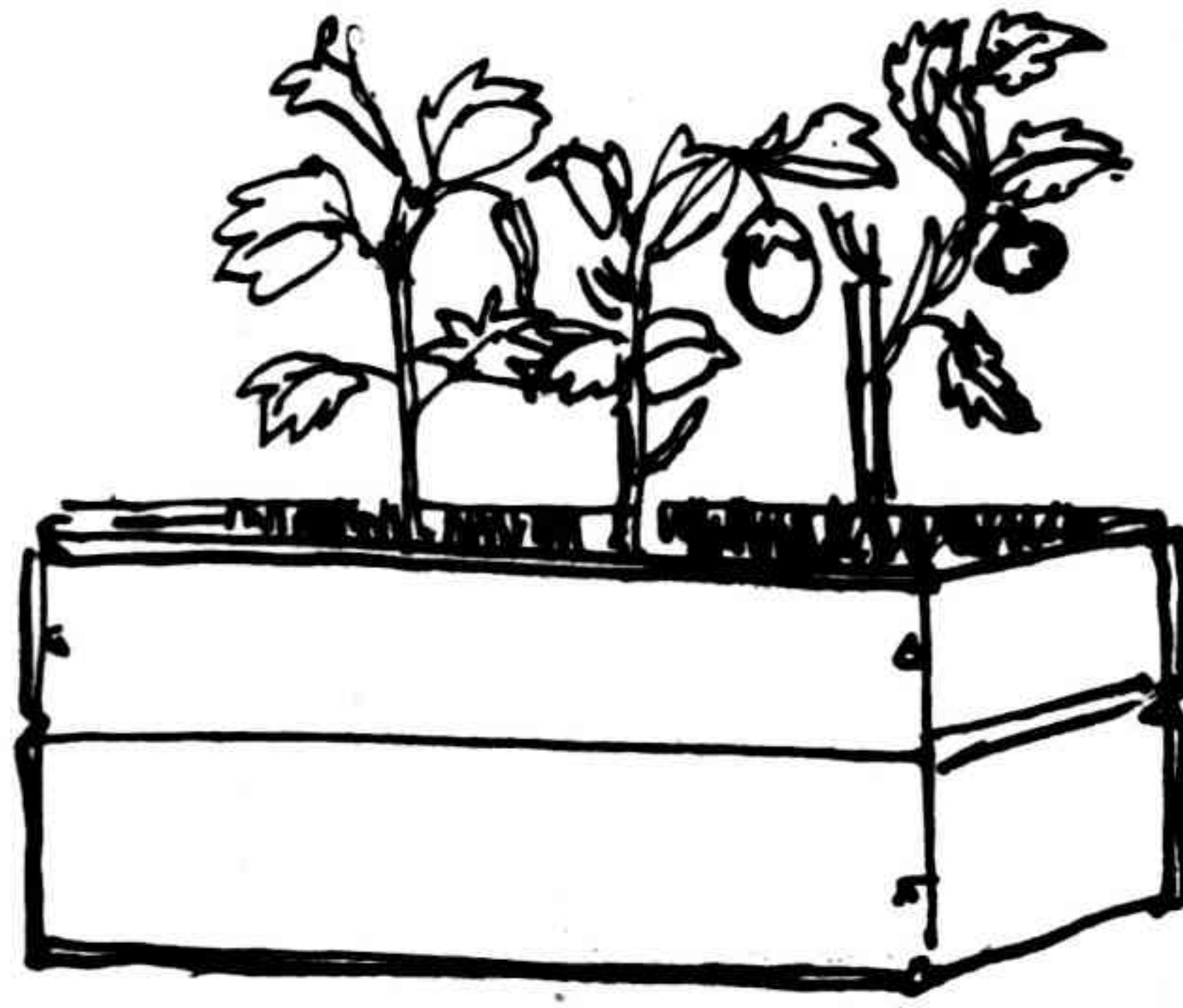
విషయం తెలియకపోవడం : కూరగాయల్ని పండించడం అంటే - అదేదో పెద్ద వ్యవసాయం వంటిదనో, దానికి రోజూ బోరెడంత చాకిరీ కావాలనో అనుకుంటారు. అదేమీకాదు - వీటికి సంబంధించిన చిన్నచిన్న పుస్తకాలు చదివినా చాలు; లేదా - వాటి గురించి తెలిసినవారిని అప్పుడప్పుడు సలహాలు అడిగినా చాలు. అయితే, రాసు రాసు అనుభవం అవుతున్నకొద్దీ చాలా విషయాలు మీకే అర్థమవుతాయి.

తోటవనిచేసే వ్యక్తి కావాలా? : అక్కర్లేదు! చాలామంది పెట్టుకోలేరు కూడానూ. కాని, మొదట్లో మాత్రం నేల తవ్వడానికి, మడుల్లాంటివి కట్టి మట్టి సర్దుడానికి ఒక మనిషి కావల్సి వుంటుంది. తర్వాత మనమే చూసుకోవచ్చు.

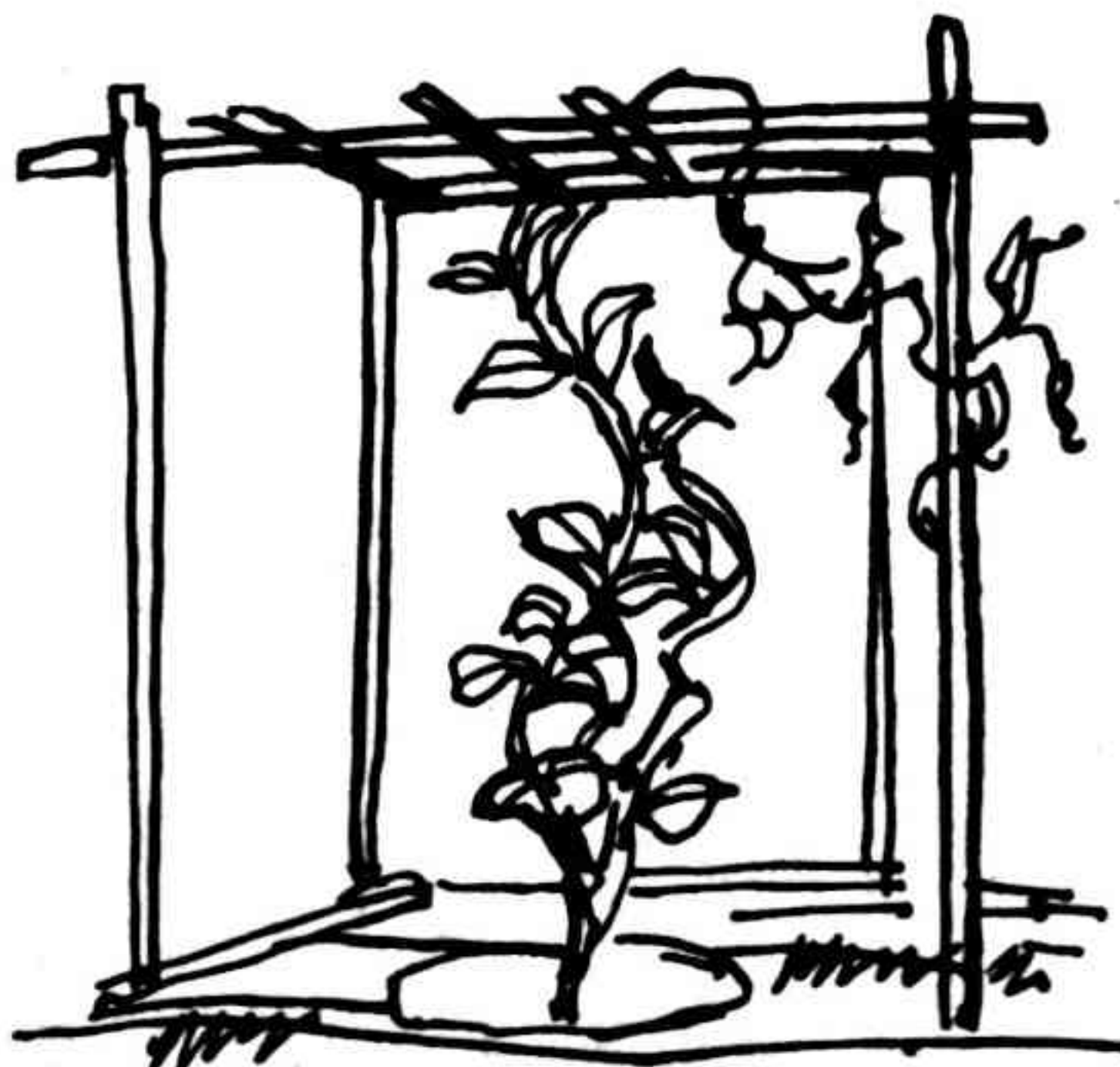
నీరు పొయ్యడం : 'ఓవర్ హెడ్ టాంకు' లూ వాటినిండా నీళ్ళూ, గొట్టాలూ వున్నవాళ్ళకి నీరు పొయ్యడంలో బాధే లేదు. కాని మామూలుగా అయితే మాత్రం కొంత శ్రమ ఎలాగూ తప్పదు. 'ఆ కాస్త శ్రమతో మనం అనుభవించేది ఎక్కువ కాదా' అనుకుంటే సరిపోతుంది. ఉదాహరణకి కాస్త చోటులో వేసిన ఒక చిన్న పాడు, ఏ గోడ మీదనో, పందిరి మీదనో పాకితే, అది కొన్ని నెలలపాటు కాయలు కాస్తుంది. వరానికి రెండు సార్లు మనం కాయలు కోసుకోవచ్చు. ఈ మాట వింటూంటే, ఎంతో బావున్నట్టుంది కదూ! మరి, ప్రారంభించడానికేం?

చోటు : ఇంటి వెనకనో, పక్కనో ఎక్కడో చోట భాగీగా వున్న ఎలాంటి స్థలమైనా మొక్కలకి అనువుగానే వుంటుంది. కాని, నీడ అక్కడ ఎక్కువగా వుండకూడదు. కూరగాయలమొక్కలు బాగా పెరగడానికి, కాయడానికి సూర్యకాంతి కూడా బాగా అవసరం.

మట్టి : అందరి ఇళ్ళల్లోనూ అనువైన మట్టి వుండదు. ఉన్నదాన్నే వినియోగించుకుంటూ, దాన్ని కావలసినట్టుగా మార్చుకోవాలి. ఉన్న మట్టి బాగా బంకమట్టి అయితే, దాంట్లో సున్నం, ఇసుకా



కలిపితే, బాగుపడుతుంది. 'సున్నం' అంటే మెత్తని సున్నం అన్నమాట. (కాలిన సున్నపు రాళ్ళమీద నీళ్ళు పోసి ఈ మెత్తని సున్నాన్ని తయారుచేస్తారు.) చాలామందికి, బంకమట్టికి సున్నం ఎంతో మేలు చేస్తుందని తెలిదు. అది ఆ మట్టిని తేలిక చేస్తుంది; బంకని తగ్గిస్తుంది. ఇసుకలాగా వున్న నేలయితే, దానికి కూడా ఈ సున్నం మంచిని చేస్తుంది. ఒక చదరపుగజం చోటుకు రెండు టన్నుల పొడి సున్నం చాలు. ఆ చోటులో తవ్వి, ఈ సున్నాన్ని అందులో కలపాలి. మళ్ళీ సంవత్సరం వరకూ మళ్ళీ కలపవలసిన అవసరం లేదు! అయితే, అక్కడ మొక్కలు ఏవీ లేనపుడే చెయ్యాలి. అలాగే సంవత్సరానికోసారి ఎరువులు కలుపుతూ వుంటే కూడా బంకమట్టినేల చాలా బాగుపడుతుంది. అలాగే, ఇసుకనేలలు కూడా ఎరువులవల్ల బాగు పడతాయి. ఇంకోటి ఏమిటంటే - ముఖ్యంగా - వర్షాకాలంలో నీరు అక్కడే నిలువవుండిపోకుండా వెళ్ళిపోయేలా చూడాలి. కొన్నిచోట్లు మరి పల్లంగా వుంటాయి. ఎప్పుడు చూసినా నీరు అటే వస్తూ వుంటుంది. దాన్ని ఎత్తుచెయ్యడానికి వీలువుండదు. అలాంటి చోట్లలో జనవరి నుంచి, నెప్టెంబరు అక్టోబరు నెలలవరకూ మొక్కలు పెంచవచ్చును.



పెరటి తోటకి కావలసిన ఎరువులు ఎలాంటివి? : అడుగున్నరనుంచి, రెండు అడుగుల లోతు వరకూ నేలను బాగా తవ్వితే, ఎలాంటి మొక్కల కయినా చాలు. తవ్వి తర్వాత ఎరువు బాగా పొయ్యాలి. మట్టి మీద నాలుగు అంగుళాల ఎత్తు వరకూ వచ్చేలా ఎరువును పోసి, తర్వాత దాన్ని బాగా మట్టితో కలపాలి. ఎరువులు మామూలుగా పొలాల్లో వాడేవీ, జంతు సంబంధ మైనవీ వుండొచ్చు. మొక్కలకి కావలసిన పోషకాహారం, నత్రజని, జిరం, తక్కిన రసాయన పదార్థాలన్నీ ఈ ఎరువుల్లో వుంటాయి. ఇది కాకపోతే, 'అకు పెంట' కూడా వెయ్యొచ్చు. చెట్లనుంచి రారే ఆకుల్ని చెట్లకి సంబంధించిన వాటిని నేకరించి, ఒక గోతిలో వేసి, పకువుల పేడ, మూత్రం మొదలైనవన్నీ దానికి కలుపుతూ కావలసినంత దొరికింది అనిపించినప్పుడు, దాంట్లో కాస్త సున్నపుపొడి కలిపి పైన మట్టి వేసి ముయ్యాలి. నెల రోజుల తర్వాత, దాన్ని బాగా కలియజెట్టి మళ్ళీ ముయ్యాలి. మూడు నెలల తర్వాత మంచి 'సత్తువ గల పెంట' తయారవుతుంది. దీనికి రసాయనికమైన ఎరువును కూడా కాస్త కలిపితే, మరింత శక్తి ఏర్పడుతుంది.

అకుల ఎరువు : చెట్లమీద నుంచి రారే ఆకుల్ని పోగుచేసి, ఒక గోతిలో పోసి, నిలవ చెయ్యాలి. ఇందులో చెట్లకు కావలసిన 'నత్రజని' బాగావుంటుంది. అయితే ఇళ్ళల్లో తక్కువ పెరడు వున్నవాళ్ళకూ, చెట్లలేనివాళ్ళకూ ఈ ఆకులు లభ్యంకావు. లభ్యమయితే మాత్రం, మంచి ఎరువు కింద పనికొస్తుంది. ఇళ్ళల్లో పెద్ద చెట్లు లేనివాళ్ళు 'ఎరువు మొక్క' ల్ని వేసి, వాటిద్వారా ఫలితాల్ని రాబట్టవచ్చును. వీటి విత్తనాలు పట్టణాల్లో దొరుకు తాయి. (నెన్ బానిక్, సన్ హెంప్, డెయన్ చియా మొదలైనవి వాటి పేర్లు) ఈ విత్తనాలను తెచ్చి వేస్తే ఆ మొక్కలు వస్తాయి. ఆ మొక్కల్ని, ఏ నేలలో కాయగూరల మొక్కల్ని వెయ్యాలను కుంటారో, అక్కడ అడుగు అడుగున్నర దూరంలో నాటాలి. ఈ మొక్కలు తొందరగా ఎదుగుతాయి. సరిగ్గా పువ్వు పూస్తుంది అని అనిపించినపుడు, దాన్ని కోనేసి అలాగే ఆకుల్ని, మొక్కనీ ఆ నేలలో కలిపెయ్యాలి. ఆ మొక్కల ద్వారా ఆ నేలకి మంచి బలం వస్తుందన్నమాట! [మరికొన్ని విషయాలు వచ్చే సంచికలో]



ಕೆ

ಪ್ರಸಿದ್ಧಗಾಯನಿ ಶ್ರೀಮತಿ ವಿನಯಲಕ್ಷ್ಮಿ





“అసలు నేను కర్ణాటక సంగీత విద్వాంసురాలిని కావాలనుకున్నాను. అందుకు తగ్గ కృషి కూడా చేశాను. ఐతే, నేను సినిమా నేపథ్యగాయని కావడం చాలా విచిత్రంగా జరిగింది!” అన్నారు ప్రఖ్యాత గాయని శ్రీమతి పి. సుశీల ‘వనిత’ జరిపిన గోష్టిలో ముచ్చటిస్తూ.

‘కన్నతల్లి’ చిత్రం ద్వారా నేపథ్య గాయనిగా శ్రీమతి పి. సుశీల చిత్రరంగ ప్రవేశం చేసి అప్పుడే 25 సంవత్సరాలు గడిచిపోయాయంటే ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది. ఈ 25 సంవత్సరాల

వి కళారంగంలో అయినా పాతిక సంవత్సరాల బాటు ప్రాముఖ్యం వహిస్తూ ఉండడం— అద్వితీయమైన విషయం! గాయనిగా ఈ ఘనతను సాధించిన వనిత శ్రీమతి పి. సుశీల. ఆమె సాధనను అభినందిస్తూ ఇక్కడ ఆమెతో జరిపిన గోష్టిని ప్రచురిస్తున్నాము.

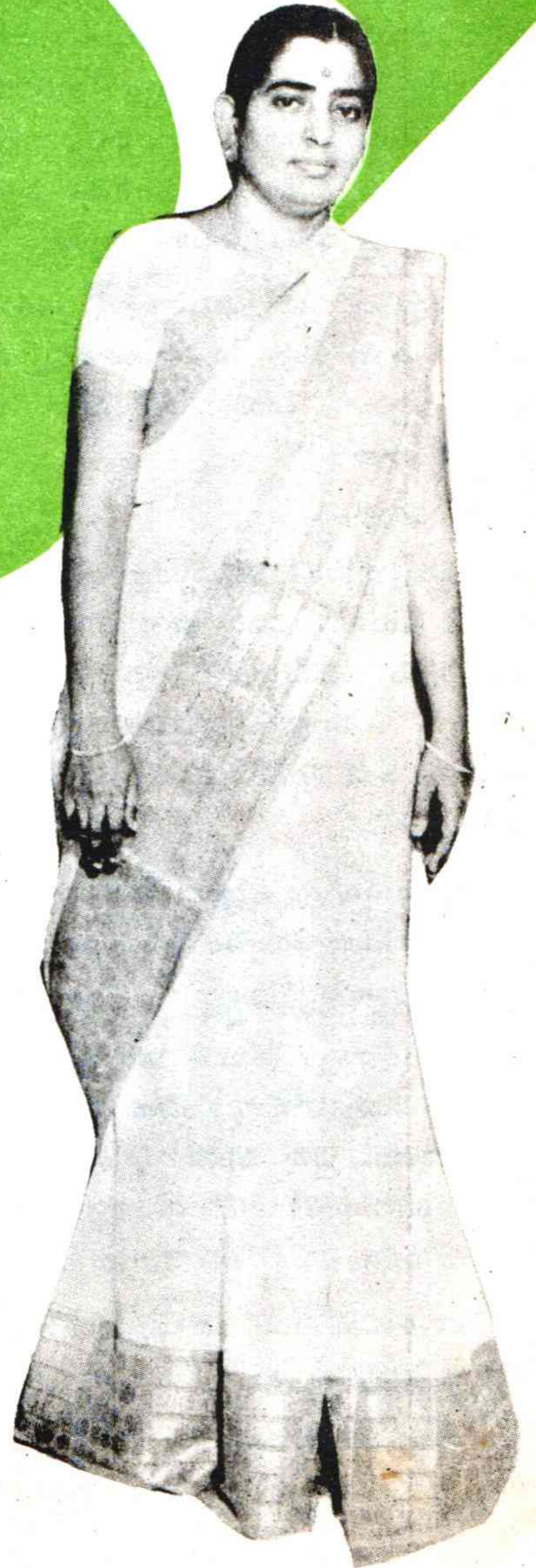


రోనూ ఆమె దక్షిణాది భాషలలోను, హిందీ వంటి ఉత్తరాది భాషలలోనూ కూడా పదిహేనువేల పాటలకు పైగా పాడారు. ‘ఆమె గళం దాదాపు అన్ని రకాల పాటలనూ సరసంగా పలకగలదు’ అనిపించుకున్నారు.

“ఏళ్ళు గడిచినా మీ గాత్రంలోని మాధుర్యం అలాగే ఉండడానికి కారణం ఏమిటి? మీరు గాత్రం గురించి ఏవైనా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటుంటారా?” అని ప్రశ్నించగా—“నా గాత్రం గురించి నేను చాలా తక్కువ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాను. నేను చన్నీళ్ళు తాగను. కారం ఎక్కువగా తినను. ఇంతకుమించి గాత్రకుద్ది కోసం నేను అట్టే శ్రమ తీసుకోను. ఇక ఇన్నేళ్ళుగా గొంతు దాగుండడానికి నా కృషి కన్నా భగవంతుడి కృపే కారణం అని నేననుకుంటాను” అని నమాదానమిచ్చారు సుశీల.

అసలు ఆమెకు సంగీతం పట్ల అభిరుచి ఎలా కలిగింది?

“మా నాన్నగారు — శ్రీ ముకుందరావుగారికి చక్కటి సంగీత జ్ఞానం ఉండేది. ఆయన విజయ నగరంలో క్రిమినల్ న్యాయవాదిగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. ఆయన ద్వారా చిన్నతనం నుంచే నాకూ సంగీతం పట్ల అభిమానం పెరిగింది. ఉత్సాహంకొద్దీ పాటలు పాడుతూ ఉండేదాన్ని. ఆ తర్వాత విజయనగరం సంగీత కళాశాలలో వేరి అక్కడ గాత్ర సంగీతంలో డిప్లొమా కోర్సు అభ్యసించాను. అప్పట్లో ద్వారం వెంకటస్వామి నాయుడుగారు సంగీత కళాశాల ప్రిన్సిపాలుగా వుండేవారు. ఆయన కూడా నా సంగీతాన్ని ఎంతో ప్రోత్సహించారు. నేను మ్యూజిక్ డిప్లొమాలో మొదటి తరగతిలో పాసయ్యాను” అన్నారు సుశీల తమ సంగీత చరిత్ర గురించి ప్రస్తావిస్తూ.





విజయనగరంలో నేర్చుకున్న శాస్త్రీయ సంగీతం మరింతగా అభివృద్ధి కావాలంటే మద్రాసులో సంగీతం నేర్చుకుంటే బావుండునని పించింది ఆమెకు. అలా ఆమె 1951 లో మద్రాసు వచ్చి ఇక్కడి సంగీత కళాశాలలో 'సంగీత విద్వాన్' కోర్సులో చేరారు. అప్పట్లో ఆమె మద్రాసు రేడియో కేంద్రం నుంచి ప్రసార మయ్యే 'బాలానందం' కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటూ పాటలూ, పద్యాలూ పాడుతూ ఉండేవారు. 'కన్నతల్లి' చిత్రంలో ఒక బృందగీతం పాడడానికి వెళ్ళిన సుశీల గాత్రం సంగీత దర్శకుడు పెండ్యాల నాగేశ్వరరావును ఆకర్షించింది: "వారు నా చేత 'కన్నతల్లి'లో కథానాయికకు పద్యాలు, పాటలు పాడించారు. వారు నాకు ఇచ్చిన ప్రోత్సాహమే నా అభివృద్ధికి కారణం" అంటారు సుశీల. 'కన్నతల్లి'లో పాడిన తర్వాత అవకాశాలే ఆమెను వెతుక్కుంటూ వచ్చాయి. వచ్చి, ఆమెను 'సుశీల పాట లేని తెలుగు, తమిళ చిత్రాలు ఆరుదు' అన్న స్థాయికి తీసుకు వెళ్ళాయి.

"ఎప్పుడూ ఏదో పనిపాటలతో సతమత మవుతూ ఉండే మీరు మీ విరామకాలాన్ని ఎలా వినియోగిస్తారు? మీరు ఇంటిపనులూ అవీ చేస్తూ ఉంటారా?"

ఈ ప్రశ్నకు—

"నేను విరామం దొరికినప్పుడల్లా ఇంటి పనులు చేస్తూనే ఉంటాను. ఎవరి ఇంటి పనులు వారు చేసుకోవడం సబబేకదా!" అని జవాబిచ్చారు ఆమె. "ఏ మాత్రం తీరిక దొరికినా సినిమాలు చూడడం, మంచి సంగీతం వినడం నాకు ఇష్టం" అన్నారు ఆమె.

శాస్త్రీయ సంగీతం ఖజ్జంగా నేర్చుకున్నా ఆమె ప్రస్తుతం కచేరీలు చెయ్యడం లేదు. ఎందువల్ల?

"మొదట్లో నేను శాస్త్రీయ సంగీత కచేరీలు చేస్తూ ఉండేదాన్ని. అయితే ఈ మధ్య నేను కచేరీలు చెయ్యకపోవడానికి వీలు చిక్కకపోవడమే కారణం. పైగా సినిమా పాటలు పాడడం తోనే సరిపోవడంతో కచేరీలు చెయ్యడానికి అవకాశం దొరకడంలేదు" అని చెప్పారు సుశీల.

"గాత్ర సంగీతంతో బాటు మీరు ఏవైనా వాద్యాలు నేర్చుకున్నారా?"

"నాకు వీణ వాయించడం వచ్చు. అంతకు మించి తక్కిన వాద్యాలు వాయించడం రాదు."

ఎందరి అభిమానాన్నో సంపాదించిన సుశీల అభిమానించే గాయనీ గాయకులు ఎవరు?

"కీ॥శీ॥ బడే గులాం ఆలీఖాన్, లతామంగే షర్కర్, ఆశాభోంస్లే, ఎం. ఎస్. సుబ్బులక్ష్మి, పర్వీన్ సుల్తానా వంటి వారి గానం నాకెంతో ఇష్టం. వాళ్ళ పాటలు వింటుంటే నాకెంతో ఆనందంగా ఉంటుంది" అంటారు సుశీల.

"ఇవాళ చిత్రాలలో అసభ్యత పాలు కాస్త ఎక్కువగా ఉందని ఎందరో అంటూ ఉంటారు. సినిమా పాటలలో కూడా అశ్లీలత మోతాదు కాస్త పెరిగిందని చాలామంది అభిప్రాయం. ఇటువంటి అసభ్యతనూ, అశ్లీలతనూ ఎందరో - ముఖ్యంగా వనితలు అసహ్యించుకుంటున్నారు. మరి అటు వంటి పాటల గురించి ఒక 'వనిత' గా మీ అభిప్రాయం ఏమిటి?"

"ఇటీవలి కాలంలో సినిమా ప్రేక్షకుల దృక్పథంలో మార్పు వచ్చింది. ప్రేక్షకులు కొన్ని తరహాల చిత్రాలపట్ల మోజు చూపించినప్పుడు—చిత్ర నిర్మాతలు ఆ మోజును పురస్కరించుకుని అటు వంటి చిత్రాలే తీస్తారు. అటువంటి చిత్రాలలో కొన్నిరకాల పాత్రలు, కొన్నిరకాల సంభాషణలు, కొన్నిరకాల పాటలు చోటు చేసుకుంటాయి. కాస్త మోతాదు మీరిన సంభాషణలూ, పాటలూ వాటిలో ఉండవచ్చు. అయితే—ఒక పాటలో 'అశ్లీలత' అన్నది చిత్రంలో ఆ పాటను పాడుతున్న పాత్రను బట్టి కూడా ఉంటుంది. అది ఎలా ఉన్నా నెస్సార్ వారు అనుసరిస్తున్న విధానాలమూలంగా 'పచ్చి'గా ఉన్న మాటలూ, పాటలూ సినిమాలలో వినిపించడం లేదు. ఇకముందు తాము మరింత కఠినమైన విధానాలు అనుసరించి చిత్రాలలో అసభ్యత, అశ్లీలత ఏమాత్రమూ లేకుండా చెయ్యాలన్న నిర్ణయానికి కూడా వచ్చారు. అందువల్ల మన చిత్రాలలో 'సభ్యత' పెరిగి, మన ప్రేక్షకుల స్థాయి కూడా పెరుగుతుందని వనితలందరితోబాటు నేను కూడా ఆశిస్తున్నాను" అని సమాధానమిచ్చారు సుశీల.

"నేపథ్యగాయనిగా విశేషమైన అనుభవం సంపాదించిన మీరు ఎందుకు చిత్రాలకు సంగీత దర్శకత్వం వహించకూడదు? మీరు సంగీత దర్శకురాలు కావడానికి మీ అనుభవం బాగా తోడ్పడుతుంది కదా?" అని వనిత ప్రశ్న. "నన్ను ఇది వరలో కొందరు నిర్మాతలు తమ చిత్రాలకు సంగీత దర్శకత్వం వహించమని ఆడి

గారు. అయితే నాకు సంగీత దర్శకత్వం చెయ్యాలన్న ఆసక్తిలేదు. అయితే సంగీత దర్శకత్వం చెయ్యడానికి నేపథ్యగానం చేస్తూ ఉండడం వల్ల కలిగే అనుభవం ఒక్కటే చాలదని నా అభిప్రాయం!" అని చెప్పారు సుశీల.

ఆమె కుటుంబ జీవితం ఎలా సాగుతున్నది? ఆమె భర్త ఆమె సంగీతానికి ఎటువంటి ప్రోత్సాహం కలిగిస్తున్నారు?

శ్రీమతి సుశీల భర్త డాక్టర్ మోహన్ రావు. "ఆయన నా సంగీతానికి ఎంతో ప్రోత్సాహం ఇచ్చారు. ఇస్తున్నారు. గాయనిగా నేను సాధించిన దేమైనా ఉంటే అందుకు ఆయన ప్రోత్సాహమే కారణం" అంటారు సుశీల. వారికి ఒక అబ్బాయి. ఆ అబ్బాయి పేరు జయకృష్ణ. అయిదేళ్ళ ఆ అబ్బాయికి కూడా సంగీతజ్ఞానం ఉండడం ఒక విశేషం!

ప్రజాహిత కార్యక్రమాల కోసం నిది నేకరించే ఉద్దేశంతో ఏర్పాటు చేసిన కచేరీలు ఎన్నిటిలోనో సుశీల పాల్గొన్నారు. "నాకు చేత నైనదల్లా పాడడం, దానివల్ల దేశానికి, ప్రజలకూ ఏ మాత్రం లాభించినా నాకు సంతోషమే" అంటుంటారు ఆమె.

1969లోనూ, 1971లోనూ కేంద్రప్రభుత్వం ఆమెను ఉత్తమ నేపథ్యగాయనిగా గుర్తించి జాతీయ బహుమతులు ఇచ్చింది. తమిళంలో ఆమె పాడిన పాటల ద్వారా ఆమెకు ఆ బహుమతులు రావడం చెప్పుకోదగ్గ విశేషం!

"భవిష్యత్తులో మీ కార్యక్రమా లేమిటి?" అని ప్రశ్నించగా "చేతనైనంత కాలం పాడుతూ ఉండడమే నా భవిష్యత్ కార్యక్రమం" అన్నారు సుశీల.

"మనదేశంలోని వనితల స్థితిగతుల గురించి మీ అభిప్రాయాలేమిటి?"

"మనదేశ స్త్రీల స్థితిగతులు గతంలో ఉన్న దానికన్నా ఇప్పుడు ఎంతో మెరుగ్గా ఉన్నాయని చెప్పవచ్చు. అవకాశాలు దొరికితే మన వనితలు ఘనవిజయాలు సాధించగలరని ఇటీవలి సంఘటనలు కొన్ని రుజువు చేస్తూనే ఉన్నాయి. ఇప్పుడు మన స్త్రీలలో కూడా ఒక చైతన్యం కలిగింది. ఈ చైతన్యంవల్ల స్త్రీల పరిస్థితి బాగుపడగలదనే నమ్మకం కలుగుతున్నది" అన్నారు సుశీల.

ఆమె జవాబులో వనితలందరికీ మార్గదర్శకం కాగల ఆత్మ విశ్వాసం 'మధురంగా' వినిపించింది!



“భోజనం అయిన తర్వాత తాంబూలం ఎందుకు వేసుకోవాలి? దాని అవసరం ఏమిటి? నీకేమైనా తెలుసా?” అని అడిగాను మా మనవరాలిని. అది తొమ్మిది చదువుతోంది.

“తెలుసు” అంది. “ఎందుకో చెప్పు” అన్నాను. ఓ నిమిషం అలా ఆలోచించి— “నోరు ఎర్రగా పండడానికి” అంది. నాకు నవ్వాల్సింది. “నోరు ఎర్రగా ఎందుకు పందాలో?” అని మళ్ళీ అడిగితే— “నాకు తెలీదు” అంది. మళ్ళీ నవ్వుకున్నాను నేను. నా మనమరాలికే కాదు—చాలామందికి కూడా తెలియకపోవచ్చు—తాంబూలం ఎందుకు వేసుకోవాలి? ఏమిటో,

భోజనం చెయ్యడం వల్లనే శరీరంలో ‘కఫం’ ఏర్పడుతుంది. భోజనం జీర్ణమయే సమయంలో ‘పిత్తం’ ఎక్కువవుతుంది. భోజనం జీర్ణం అయిపోయిన తర్వాత ‘వాయువులు’ ఎక్కువ అవుతాయి. ఇవి మామూలుగా జరిగే విధులు. తృప్తిగా చేసిన భోజనం సుఖంగా జీర్ణం కావడానికి తాంబూలం వేసుకుంటాం. తమలపాకులు, ఏలకులు, జాపత్రి, లవంగాలు, కాచు, పోక చెక్క, సున్నం మొదలైనవి కలిపి—తాంబూలంగా వేసుకోడం అన్నది అనాదిగా వస్తున్నది.

తమలపాకులు వేసుకోడం ఎందుకూ అంటే—ఆ ఆకులో కొన్ని ప్రత్యేక గుణాలున్నాయి. ఒంట్లో వున్న వేడి, వాయువు, కఫం, క్రిములు, దుర్గంధం—మొదలైన వాటిని తమలపాకు నశింపజేస్తుంది; నోటికి శోభ కలగజేస్తుంది; రుచిని కలగజేస్తుంది. అలాగే పళ్ళకి కాంతిని కలగజేసే గుణం కూడా తమలపాకులో వుంది. దంతాల్లోనూ, జిహ్వలోనూ వుండే మలిన పదార్థాన్ని తమలపాకు తొలగిస్తుంది. అంతే కాకుండా గొంతు రోగాలు, నోటి నుంచి నీరు కారడం లాంటివి ఏవేనా వుంటే వాటిని పోగొడుతుంది. ముఖానికి కాంతిని కలగజేసే గుణం కూడా ఈ ఆకులో వుంది; తమలపాకుల్లో రకాలున్నాయి. మామూలు ఆకు కాకుండా, ‘బంగాళా ఆకు’ అని ఒకటుంది. ఈ ఆకు వేడిని, కఫాన్ని ఎక్కువగా తగ్గిస్తుంది.

పోక చెక్క రుచిని కలిగించడానికి తోడ్పడుతుంది. కఫం, పిత్తం ఎక్కువగా వుంటే తగ్గిస్తుంది. కాచు-నోటికి, పళ్ళకూ చాలా మంచిది. ‘పిత్తం’ అధికం కాకుండా అవుతుంది. సున్నం, కఫాన్ని, వాయువుల్ని తగ్గిస్తుంది. వీటన్నింటినీ



## మృగశిరస్

కలిపి తిన్నప్పుడు వాటి గుణాలు అధికం అవుతాయి. తిన్న తిండిని సులభంగా జీర్ణం చేస్తాయి.

పోకచెక్క కఫాన్ని బాగా తగ్గిస్తుంది గనక, పొద్దున్నపూట తాంబూలం వేసుకుంటే దాంట్లో పోక చెక్కని ఎక్కువగా వాడమన్నారు. మధ్యాహ్నం వేసుకున్న తాంబూలంలో కాచు కాస్త ఎక్కువగా వుండాలి. ఆ వేళలోనే పిత్తం అధికం అవుతుంది కాబట్టి—కాచు దాన్ని అదుపులో పెడుతుందన్నమాట! రాత్రి పూట సున్నం కాస్త ఎక్కువగా (అంటే మరీ ఎక్కువగా కాదర్రోయ్—నోరు పొక్కిపోయి వుండయి పోగలదు) వాడవచ్చునన్నారు. వాయువులు రాత్రివేళలోనే వృద్ధి అవుతాయి కాబట్టి, సున్నం వాటిని తగ్గించేస్తుందన్నమాట.

అయితే, తమలపాకును మొత్తంగా ఎప్పుడూ తినకూడదు. దాని ముందు భాగంలోనూ, మధ్య భాగంలోనూ వున్న కాడ, కొన శరీరానికి అపకారం చేస్తాయి. అందుకని ఈనెల్ని చివరి కొననీ తీసేసి ఆకుల్ని వేసుకోవాలి. ఆకుల్ని వేసుకునే ముందు వాటిని శుభ్రంగా కడగాలి. కడిగిన తర్వాత తెల్లటి గుడ్డతో తుడవాలి. తమలపాకు మీద కళ్ళకి కనిపించనంత చిన్నచిన్న పురుగులు అక్కడక్కడ వుంటాయి. ఆకుని శుభ్రంగా తుడిచేస్తే అవిపోతాయి. అందుకనే బజార్లలో అమ్మే కిల్లీల్ని చాలామంది వేసుకోరు—ఆ కిల్లీల్లో వున్న ఆకుల్ని సరిగ్గా తుడవరనీ, వాటిల్లోని ఈనెల్ని తియ్యరనీ. విడిగా ఆకులు కొనుక్కుని, వేసుకోడమే చాలా మంచిది.

తాంబూలం నములున్నప్పుడు కూడా కొన్ని విశేషాలున్నాయర్రా—ఏమిటో తెలుసా? తాంబూలం నములున్నప్పుడు ముందుగా నోట్లో ఏర్పడే ఉమ్ము విషతుల్యమట! అంచేత, దాన్ని

విడిగా ఉమ్మేయమన్నారు. మరికొంత నేపు నమిలిన తర్వాత వచ్చే వుమ్మినికూడా వుమ్మేయాలిట. ఇందులో మేహరోగాల్ని కలిగించే లక్షణాలున్నాయట. మూడోసారి వచ్చే వుమ్మిలో మాత్రం మంచి గుణాలున్నాయట. ఇది అమృత సమానమైనదట! దాన్ని మాత్రం ఎప్పుడూ వుమ్మకూడదు—తప్పక మింగాలన్నారు!

మరి, తాంబూలం వేసుకోడంలో కూడా నియమాలున్నాయి. ఒకసారి వేసుకున్నప్పుడు మూడు, నాలుగు ఆకులకంటే ఎక్కువ వేసుకోకూడదు. కొందరు అదేపనిగా, నముల్తారు—అది మంచిదికాదు. అలాగే, ఎక్కువసార్లు తాంబూలం వేసుకోవడం కూడా శ్రేయస్కరంకాదు. మంచి భోజనం శరీరానికి మంచిని చేస్తుందని, అదేపనిగా తింటే?—అలాగే ఇదీనూ. రోజుకి రెండుసార్లు లేదా మూడుసార్లు వేసుకోవడం మంచి పద్ధతి. అదీ భోజనానంతరం. ఇది కాకుండా శరీరంలో మందంగా వున్నప్పుడు; జిహ్వ, దవడలు, గొంతు, నోరు మొదలైన వాటికి సంబంధించిన వ్యాధులు ఏవైనా వున్నప్పుడు, కఫం ఎక్కువగా వున్నప్పుడు, అజీర్ణంగా వున్నప్పుడు—తాంబూలం వేసుకుంటే, అది మందులా పని చేస్తుంది.

కొన్నికొన్ని సమయాల్లో తాంబూలం వేసుకోకూడదు. ఎప్పుడంటే—కళ్ళు నొప్పిగా వున్నప్పుడు, వంటిమీద ఏవేనా దెబ్బలు తగిలినప్పుడు, దంతాలు నొప్పి పెడుతున్నప్పుడు, దాహంగా వున్నప్పుడు, ఆకలిగా వున్నప్పుడు, విరేచనాలు అవుతున్నప్పుడు—తాంబూలం వేసుకోకూడదు. ఇలాంటిపుడు వేసుకుంటే—మంచి జరగదు సరికదా—కీడు ఎక్కువగా జరుగుతుంది.

భోజనం చేసిన తర్వాత, మధ్యాహ్నం పూట కాస్తేపు పడుకునే అలవాటు మనకి వుంది. అప్పుడైనా సరే, రాత్రయినా సరే, తాంబూలం వేసుకుని పడుకున్నాక—ముందుగా కుడి పక్క పడుకుని పదహారు సార్లు శ్వాసవీల్చి వదలాలిట. తర్వాత వెల్లకిలా పడుకుని ఎనిమిది సార్లు, ఆతర్వాత ఎడమవేపు పడుకుని ముప్పై రెండు సార్లు శ్వాసనువీల్చి, అలాగే పడుకోవాలన్నారు. ఎక్కువగా ఎడమవైపున తిరిగే పడుకోడం మంచిది. ఎంచేతంటే, భోజనం కుడివేపునే ఎక్కువగా జీర్ణం అవుతుంది. అందుకని కుడి భాగానికి విశ్రాంతి ఇవ్వడం చాలా అవసరం! విన్నారా మరి! ఆరోగ్య సూత్రాల్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని మన పెద్దవాళ్ళు ఎన్నెన్ని చెప్పారో!





# వైద్య సలహాలు

నిర్వహణ : డాక్టర్ ఆర్. సత్యభామారెడ్డి యమ్. డి., డి. జి. ఓ.

శ్రీమతి ఎస్. టి.

మా పాపాయికి ఎనిమిది నెలలు. దాని వీపు, చేతులు, కాళ్ళు మొదలైన భాగాల మీద విపరీతంగా వెంట్రుకలు పెరుగుతున్నాయి. కొందరు చిన్న పిల్లలకు ఇలా వుండడం సహజమేనని మా అమ్మగారు అంటున్నారు. నాకు భయంగా వుంది. ఈ వెంట్రుకలు వాటికవే పోతాయా? ఒకవేళ పోకుండా, అలాగే వుండిపోతే ఏం చేయాలి?

అలా కొంతమంది పిల్లలకు రావడం సహజమే. మొదట మీ పాపాయికి శరీరంలో థైరాయిడ్ రోటు వున్నదేమో వైద్యపరీక్ష చేయించండి. ఒకవేళ ఆ రోటువుంటే అందుకు మందులు ఇస్తారు. అలా లేదని తెలిస్తే, మీరేమీ కంగారు పడనవసరం లేదు. కొన్నాళ్ళకు ఆ వెంట్రుకలు వాటికవే పోతాయి.

శ్రీమతి వి. టి.

నాకు ఈ మధ్య ఒక రోజు ఉన్నట్టుండి వెక్కిళ్ళు ప్రారంభం అయ్యాయి. వారం రోజులవరకూ అవి తగ్గలేదు. డాక్టర్లు ఎన్ని మందులు ఇచ్చినా ప్రయోజనం లేకపోయింది. చివరికి హోమియో పతి మందువల్ల తగ్గాయి. అసలు వెక్కిళ్ళు ఎందువల్ల వస్తాయి? అవి రాకుండా ఉండడానికి ఏం చేయాలి?

వెక్కిళ్ళు రావడం అన్నది మానసికావస్థకు సంబంధించినది. మీకు HYSTERICAL గా వెక్కిళ్ళు వచ్చి వుంటాయి. వెక్కిళ్ళు వాటికవే పోతాయి కానీ అందుకు ప్రత్యేకించి వైద్యం చేయనవసరం లేదు. సాధారణంగా వైద్యంవల్ల రోగికి విశ్వాసం ఉండడం అవసరం. ఆ విశ్వాసమే రోగాలు తొందరగా నయం కావడానికి ఎక్కువగా దోహదం చేస్తుంది. మీరు

ఆ హోమియోపతి మందు వాడకపోయినా వెక్కిళ్ళు ఆగిపోయి వుండేవేమో-కానీ ఆ మందు వల్లే గుణం కనిపించిందని అనుకోవడానికి, వెక్కిళ్ళు సరిగ్గా ఆ సమయంలోనే ఆగిపోవడానికి మీరు మానసికంగా ఒక ప్రమేయాన్ని కల్పించారన్నమాట!

శ్రీమతి ఆర్. ఎస్.

నా నడుము వద్ద అంటే చీర కట్టుకునే చోట నల్లగా కమిలిపోయి చాలా మంటగాను. దురద గాను వుంటుంది. ఇది పోవాలంటే నేను ఏం చేయాలంటారు?

అది 'RINGWORM' అనే అంటువ్యాధి కారణంగా అయితే, 'మైకోజాల్' అనే ఆయింట్ మెంటును రోజూ ఉదయం, రాత్రి వదుకునే ముందు ఉపయోగించండి. అలా కాకుండా 'అల్బెర్జీ' కారణంగానో లేక అక్కడ రాపిడి కారణంగా విర్పడిన దురదవల్లనో అయితే 'అంథిసాన్' అన్న ఆయింట్ మెంటును-పైన చెప్పినట్లుగానే రోజూ రెండు సార్లు-కొన్నాళ్ళపాటు ఉపయోగించండి.

కుమారి పి. యు.

పై పెదవులపై వచ్చే వెంట్రుకలను కొన్ని పెద్ద పట్టణాల్లో 'ఎలక్ట్రాలిసిస్' పద్ధతి ద్వారా తీయించ వచ్చునని ఆ మధ్య ఒక వనితకు సలహా ఇచ్చారు. అయితే, ఈ విషయంగా ఎక్కడ, ఎవ రితో, ఎలా సంప్రదించాలో నాకు తెలియలేదు. దయచేసి ఆ వివరాలు చెబుతారా?

పెద్ద ఆస్పత్రులలో చర్మ వైద్యానికి సంబంధించి 'స్కిన్ స్పెషలిస్టు'లు వుంటారు. హైద్రాబాదు, మద్రాసు వంటి పట్టణాల్లోని పెద్ద ఆస్పత్రులలో వారిని సంప్రదించి 'ఎలక్ట్రాలిసిస్' చికిత్స పొంద వచ్చును. అటువంటి నగరాల్లోనే కొన్ని 'బ్యూటీ

క్లినిక్స్' కూడా ఈ చికిత్సను నిర్వహిస్తున్నాయి.

శ్రీమతి కె. వి. ఆర్. ఆర్.

మా చెల్లాయికి ఐదే ఏట కంటిలో 'మెల్ల' వచ్చింది. ఇప్పుడు యుక్త వయస్కురాలైంది. వివాహ ప్రయత్నాలు చేయడానికి ఈ కంటిలో 'మెల్ల' - కొంచెం అటంకంగా వుంది. ఇలా మధ్యలో వచ్చిన మెల్లకన్నును సరిచేయడానికి ఏమైనా మార్గం వుందంటారా?

మార్గం వుంది. ఇప్పుడు 'ఆపరేషన్' ద్వారా కంటిలో మెల్లను సరిచేయడానికి వైద్య సదుపాయాలు బాగా అభివృద్ధి చెందాయి. హైద్రాబాదు, మద్రాసు, వారేరు వంటి పట్టణాల్లో 'ఐ - స్పెషలిస్టు'ను సంప్రదించండి.

కుమారి సి.హెచ్. పి.

నా వయసు 14 సంవత్సరాలు. మా అమ్మగారు క్షయ వ్యాధితో మరణించారు. నాకూ ఆ వ్యాధి వస్తుందని చాలామంది అంటున్నారు. నిజంగా ఆ వ్యాధి నాకు రావడానికి ఆస్కారం వుందంటారా?

క్షయ వంశపారంపర్యంగా వచ్చేది కాకపోయినా, అది అంటువ్యాధి కావడం వల్ల, సహజంగా మీరు మీ అమ్మగారితో చాలా దగ్గరగా మసిలే అవకాశం ఉండడం వల్ల (మీరంటే మీరు ఒక్కరవే కాదు-ఎవరు దగ్గరగా మసిలే అవకాశం వున్నప్పటికీ) ఆ వ్యాధి మీకు కానీ, మీ ఇంట్లో మరెవ్వరికైనాగానీ రావడానికి ఆస్కారం వుంది. అంచేత ముందుగా మీరు చెస్ట్ ఎక్స్రే తీయించుకోవడం, రక్త పరీక్ష - MANTOUX TEST అనే మరో పరీక్ష చేయించుకోవాలి. ఈ పరీక్షల ఫలితాలనుబట్టి మీకు చికిత్స అవసరమా లేదా అన్నది డాక్టర్లు నిర్ణయిస్తారు.



# ఆవేదన

ఈ నాటి

వనిత ముందుకు నడిచిందని

నాగరికత సంతరించుకుందని

శిల్పానికి కల్పనైందని

కళా ప్రయదర్శిని అయిందని

అందెల రవళికి జీవం పోసిందని

ఎవరెన్నోను అధిరోహించిందని

కలాన్ని రేసుగుర్రం చేసిందని

చదువుల సరస్వతి అయిందని

చంద్రుని చుట్టి వచ్చిందని

ప్రగతి రథానికో చక్రమైందని

రాజ్యాలేలుతోందని

ఆనందమే కాదు -

అధోగతిలో ఉన్న సాటి స్త్రీకి చేయూత

ఇవ్వగలిగే విశాలహృదయ కాలేకపోతోందని

ఆవేదన కూడా.

—కోగంటి విజయలక్ష్మి

శ్రీమతి జి. ఆర్.

నాకు శ్రీ సంతానమే ఎక్కువ. మగపిల్లవాడు కలగాలన్న నాలోని బలీయమైన కోరిక కారణంగా ఈ ఉత్తరం రాస్తున్నాను. గర్భవతి అయిన స్త్రీకి మూడవ మాసం రాగానే - పరీక్షచేసి గర్భంలో వున్న శిశువు ఆడ మగ అని వైద్యులు చెప్పగలరని నేను విన్నాను. నేను విన్నది నిజమే అయితే ఆ పరీక్ష ఎక్కడ చేస్తారు? ఒకవేళ గర్భంలో ఉన్న శిశువు ఆడ అని తెలిస్తే-అప్పుడు గర్భస్రావం చేయించుకోవడానికి ఏ విధమైన ఇబ్బంది వుండదు కదా...దయచేసి వివరంగా తెలుపగలరు. మూడవ మాసంలోనే శిశువు ఆడమగా అన్నది నిర్ణయించడం చాలా కష్టం. అలా పరీక్ష చేసి చెప్పే కేంద్రం వుందని నేను ఎక్కడా వివలేదు. ఐతే కొన్ని పట్టణాల్లో-కొన్ని ప్రత్యేకమైన వైద్య విధానాల ద్వారా ఆరవ మాసంలో అలా పరీక్ష చేసి చెప్పగలరు. కానీ అప్పుడు ఆడ శిశువు అని తెలిసినప్పటికీ గర్భస్రావం చేయడానికి చట్టం అనుమతించదు. పైగా ఆరవ నెలలో - గర్భస్రావం చేయిస్తే-ప్రాణానికి అపాయం కలగవచ్చు! కుమారి ఎన్. ఆర్.

మాకు బాగా తెలిసిన ఒక అమ్మాయికి చిన్నప్పటి నుంచి ఫిట్స్ వస్తున్నాయి. ఇప్పుడు ఆమె వయసు 15 సంవత్సరాలు. ఫిట్స్ వచ్చేముందు ఒకరకంగా అరుస్తుంది. వెంటనే పడిపోయి, కాళ్ళు చేతులు కొట్టుకుంటుంది. నోటి నుంచి నురుగు వస్తుంది. ఆయిదు నిమిషాల తర్వాత స్పృహ కోల్పోతుంది. కొంతసేపటికి - అంటే 10 నిమిషాలకు స్పృహ వస్తుంది. ఆ తర్వాత కొంతసేపు వగురుస్తూ వుంటుంది. కళ్ళు విప్పి చూస్తుంది కానీ పిలిస్తే పలకదు. కొంతసేపు పడుకుని లేచాక - అప్పుడు కాని మామూలు ప్రపంచంలోకి రాదు. ఒకోసారి ఒకే రోజున నాలుగైదుసార్లు అలా 'ఫిట్స్' వస్తుంటాయి. ఆమెకు పెళ్లి చేస్తే - 'ఫిట్స్' రావడం తగ్గుతుందని అంటున్నారు. అది నిజమేనంటారా?

మీరు చెబుతున్న లక్షణాలనుబట్టి చూస్తే - ఆమెకు వచ్చేవి EPILEPTIC FITS అని తెలుస్తూ వుంది. ఐతే పరీక్ష చేసికాని చెప్పడానికి వీలులేదు. వైద్య చికిత్స ద్వారా నయం చేయవచ్చును. పెళ్లి తర్వాత గర్భం ధరించడంలో కొందరికి అలా 'ఫిట్స్' రావడం తగ్గుతుంది. ఐతే పూర్తిగా తగ్గి పోతుందని మాత్రం చెప్పడానికి లేదు.

శ్రీమతి కె. ఆర్.

ఒక నెలక్రితం నాకు 'ఫిషర్' (Anal Fissure) ఏర్పడింది. డాక్టరు-అయింట్ మెంటు, ఇంజెక్షన్లు సి. విటమిన్ మాత్రలను ఇచ్చారు. కానీ తగ్గలేదు. నేను ఏం చేయాలనీ సలహా చెప్పగలరా? మలబద్ధకం లేకుండా చూసుకుంటే ఇలాంటి ఇబ్బందులేవీ రావు. మీకు ఇచ్చిన మందులవల్ల, ఇంజెక్షన్లవల్ల తగ్గకపోతే-అసనం దగ్గర మరికొన్ని ఇంజెక్షన్లు చేస్తారు. అవి తీసుకోండి. అప్పటికీ తగ్గకపోతే- 'సర్జరీ' ద్వారా నయం చేయవచ్చును.

శ్రీమతి టి. ఎన్. ఎమ్.

నా వయసు 24 సంవత్సరాలు. నాకు 17 వ సంవత్సరంలో వివాహం జరిగింది. నేను అప్పుడు పి.యు.సి చదువుతూ వున్నాను. ఆ మరుసటి సంవత్సరమే నేను గర్భవతిని అయ్యే సరికి- చదువుకు ఆటంకం అవుతుందని నాల్గవ నెలలో నాటు వైద్యంతో గర్భస్రావం చేయించుకున్నాను. ఇది జరిగిన తొమ్మిదినెలలకు మళ్ళా గర్భం ధరించాను. అప్పటికి బి. ఎన్.సి చదువుతూ వుండడం వల్ల మళ్ళా అదే విధంగా గర్భస్రావం చేయించుకున్నాను. నా చదువు పూర్తయిన తర్వాత పిల్లలు కావాలని-సలహా కోసం లేడీ డాక్టర్ వద్దకు వెళ్ళి - జరిగిన పరిస్థితిని వివరించాను. గర్భస్రావం జరిగినప్పుడు నాకు జ్వరం వచ్చిందన్న విషయం కూడా చెప్పాను. గర్భసంచి ప్రక్కన ఏవో ట్యూబ్స్ వుంటాయని, వాటిపైన 'మాస్' (Mass) ఉండడం వల్ల పిల్లలు కలగడానికి ఆటంకం ఏర్పడవచ్చని ఆ లేడీ డాక్టరు చెప్పి ఇంజెక్షన్లు, టాబ్లెట్లూ ఇచ్చారు. ఆ తర్వాత ఆ డాక్టర్ దగ్గరే ఎనిమిది నెలలక్రితం డి అండ్ సి కూడా చేసుకున్నాను. ఇంతవరకూ నాకు పిల్లలు కలగలేదు. అప్పట్లో అలా గర్భస్రావం జరిపించుకోవడం వల్ల ఇక నాకు సంతానప్రాప్తి ఉండడం తారా? దయచేసి మీ సలహా తెలియజేయండి.

గర్భస్రావం సరైన పద్ధతుల్లో - అనుభవజ్ఞులైన వైద్యులచేత చేయించకపోతే ఇలాగే జరుగుతుంది. మీకు HYSTEROSALPINGOGRAM అనే ఎక్స్రే పద్ధతి ద్వారా - గర్భ సంచిలోనికి మందు ఎక్కించి పరీక్ష చేసి-అక్కడి ట్యూబ్స్ సరిగ్గా వున్నాయో లేదో ముందుగా తెలుసుకోవాలి. సరిగ్గా వుంటే మీకు పిల్లలు కలిగే అవకాశం వుంది. ఒకవేళ ట్యూబ్స్ సరిగ్గా లేకపోతే 'ఆపరేషన్' చేయవలసి వస్తుంది.





కుట్టుపని: అభ్యాసం

# వనిత - డి ప్లె కుట్టుపని బడి

[కుట్టుమెషిన్లు తయారు చేసే ప్రసిద్ధ సంస్థ ఉషా 'వారి సౌజన్యంతో']

అలికోట్ భాగాల పట్టిక స్టాండర్డు సైజు మగవారి చొక్కా పట్టిక

మెడ కొలత	....	13½"	14"	14½"	15"	15½"	16"	16½"	17"
కాలర్ కొలత	....	14"	14½"	15"	15½"	16"	16½"	17"	17½"
నిసలైన చాతీ	....	36"	36"	38"	38"	40"	40"	43"	46"
చొక్కా చాతీ	....	43"	43"	45"	45"	48"	48"	51"	54"
చేతి పొడవు	....	24"	24"	23½"	23½"	23½"	23½"	24½"	24½"
యోక్	....	16"	16"	17"	17"	18"	18"	19"	19"
కఫ్ పొడవు	....	9½"	9½"	10"	10"	10½"	10½"	10½"	10½"

కఫ్ వెడల్పు 2½" లేదా కావలసినట్టు

మగవారి షరాయి పట్టిక

పక్క నీమ్	....	41"	41½"	42"	42"	42½"	42½"
లోపలి కాలు	....	30"	30"	30½"	30½"	30½"	30½"
నడుము	....	30"	32"	34"	36"	38"	40"
నీటు	....	36"	38"	40"	42"	44"	45"
బాటమ్	....	19"	19½"	20"	20"	20½"	20½"

ఆడవారికి స్టాండర్డు కొలతలు

చాతీ	...	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42
బుస్టు	...	20	22	24	26	29	30½	33½	35	38	40	42½	44
నడుము	...	19½	21	22	24½	25	26	27	27½	28	30	31½	34
నీటు	...	24	26	28	32	34	36	38	40	42	44	46	48
భుజం వాలు	...	1	1	1½	1½	1.3	1½	1½	1.7	2	2.1	2½	2½
సై లోతు	...	5	5½	6	6½	6½	7	7½	7½	7½	8	8½	8½
విటవాలు చాతీ	...	4½	5	5½	6	6½	7	7½	8	8½	9	9½	9½
విటవాలు వీపు	...	4½	4½	5	5½	5½	6	6½	6½	7	7½	7½	8
చేతి పొడవు	...	18	19	19½	22	23	24	26	27½	29	30	30½	31½
కింది చేయి	...	11	11½	12	13	14½	15	16½	18	18½	18½	19	19
మెడ	...	10	10.3	11½	12	12½	13	13½	14	14½	15	15½	16

గమనిక : పై అంకెలన్నీ అంగుళాల్లో ఇవ్వబడ్డాయి.



## పిల్లల వయస్సును బట్టి కొలతల పట్టిక

వయస్సు	పై లోతు	నడుము పొడవు	పర్టు పొడవు	చాతీ	నడుము	నీటు	మెడ	యొక్క
4	5	9½	18	20	20	21	10½	4½
5	5½	9.8	18½	21	20½	22	10½	4½
6	5½	10	19	22	21	23	10.8	4½
7	5.2/8	10½	19½	22½	21½	24½	10.5	4½
8	7.5	10½	20	23½	22½	24½	10.5	4½
9	6.1	10½	20½	24½	23	26	11½	5
10	6½	11	21	25	23	26½	11½	5
11	6½	11½	22½	25½	23½	27	12	5.1
12	6.8	12	23½	25½	23½	27½	12½	5½
13	6½	12½	25	26	24	27	12½	5½
14	7	13	26½	26½	24	28	12½	5½
15	7½	13½	28	27	24½	28½	12.8	6
16	7½	14	28½	28	25	29	12½	6½
17	7.5	14½	28½	29	25	30	13	6½
18	8	15	29	30	26	31	13.2	7
19	8½	15½	29½	31	27	32	13½	7½
20	8½	16	30	32	28	34	14	7½

గమనిక : పై అంకెలు అంగుళాల్లో ఇవ్వబడ్డాయి.

**ప్రాక్టికల్ పాఠాలు చదివే ముందు...**

1. దుస్తుల ద్రాప్టలను డ్రాఫ్టింగ్ టేబిల్ మీద పెట్టి ఎలా గీయాలో వివరించబడింది. రే.అవుట్స్ బొమ్మల సహాయంతో గుడ్డ కత్తిరింపు గురించి ఇంకా ఎక్కువగా వివరించబడింది. ఈ వృత్తిలో ప్రారంభకులు వంపులనూ ఆకారాలనూ సమర్థతతో డైర్యంతో గీయాలంటే చెయి బాగా తిరగటానికిగాను మెల్టన్ గుడ్డపైన తగినంత డ్రాఫ్టింగ్ సాధన చెయ్యాలి. ప్రతి దుస్తుకూ ముందుగా పేపర్ పాటర్నులు కత్తిరించి పెట్టుకోండి: ఆ తరువాతనే కుట్టవలసిన ఆసలు గుడ్డ కత్తిరింపు. ఈ విద్యను ఒక క్రమ పద్ధతిలో నేర్చుకుంటే, ముందు ముందు భవిష్యత్తులో ఎంతయినా లాభిస్తుంది.

2. ద్రాప్టలన్నీ నిర్మాణ రేఖల కలయికతో గీయబడ్డాయి. ప్రతి డ్రాఫ్ట్లోను ఖండరేఖలు చూపబడ్డాయి. రెండు బిందువులు కలపవలసిన చోట తప్పితే, సామాన్యంగా నిర్మాణ రేఖలను ఒకదాని

కొకటి సమకోణంగా కలపాలి. నిర్మాణ రేఖల చట్రం అనే వునాది పైన ముఖ్యమయిన ద్రాప్ట నిర్మింపబడింది. కనుక, ఆ రేఖలు ఎప్పుడూ ఒకదానికొకటి సమకోణంగానూ, తక్కిన అంచనాలు కచ్చితంగానూ వేసుకు రాలి. రేకుంటే, ముఖ్యమయిన ద్రాప్ట తప్పుతుంది. ద్రాప్టలో వంపులను జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి. డ్రాఫ్ట్లో లాగా మీరు గియ్యగలిగేవరకూ మెల్టన్ గుడ్డ పయిన సాదకం చెయ్యండి. ద్రాప్ట యొక్క ప్రధానమయిన అవుట్ లైను స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

3. చాతీ (చెస్ట్), బస్టు, నీటు వైజులలో అంచనాలు ఎప్పుడూ ఒకేలాగా ఉండవు. అంటే—అతి చిన్న చాతీ, బస్టు, నీటు—వీటి విషయంలో అంచనావేసిన రెక్కలు అనుకున్న దానికంటే తక్కువగా వస్తాయి. అదే మోస్తరుగా పెద్ద చాతీ, బస్టు, నీటుల విషయంలో రెక్కలు ఎక్కువగా వస్తాయి. కనుకనే, వర్కింగ్ స్కేల్స్

యొక్క అంచనాలు ద్రాప్టలన్నింటిలోను ఇవ్వబడ్డాయి. ఇంకొక ప్రయోజనం ఏమిటంటే—వర్కింగ్ స్కేల్ యొక్క సంఖ్య ఎప్పుడూ చెస్టు, బస్టు, నీటుల అసలు కొలతలకంటే తక్కువగా వుంటుంది. కనుక, వర్కింగ్ స్కేల్ యొక్క భిన్నాంశము రెక్క కట్టడానికి సులువుగా వుంటుంది.

చాతీ, బస్టు, నీటుల వర్కింగ్ స్కేల్ ఎలా రెక్క కట్టాలో ఇక్కడ చూడండి :—

18" నుండి 24" చెస్టు, బస్టు, నీటు ( $\frac{1}{2}$  కొలత + 1")

25" నుండి 28" చెస్టు, బస్టు, నీటు ( $\frac{1}{2}$  కొలత +  $\frac{1}{2}$ ")

29" నుండి 36" చెస్టు, బస్టు, నీటు ( $\frac{1}{2}$  కొలత మాత్రమే)

37" అంతకు పైన చెస్టు, బస్టు, నీటు ( $\frac{1}{2}$  కొలత + 6")



“ప్రత్యేక శ్రద్ధతో గమనించవలసిన బాలబాలికలకు అవసరమైన విద్య, శిక్షణ ఇచ్చే ఇలాంటి ఉన్నతమైన సంస్థ (స్కూల్ ఫర్ చిల్డ్రన్ ఇన్ నీడ్ ఆఫ్ న్యేషల్ కేర్-బొంబాయి-33) మన దేశంలో ఇది ఒకటే ననుకుంటాను. వీరు చేస్తున్న కృషి చాలా అసక్తిదాయకంగాను, ప్రశంసనీయంగానూ వుంది. ఈ పాఠశాలను స్థాపించిన శ్రీమతి వకీర్, ఆమె సహోద్యోగులు ఎంతైనా అభినందనీయులు. ఇటువంటివాటికి అన్నివిధాలా మంచి ప్రోత్సాహం అవసరం” అని ఒక ప్రముఖ వ్యక్తి - 1951 వ సంవత్సరం - మార్చి 4 వ తేదీన తమ అభిప్రాయం తెలిపి. ఈ సంస్థ స్థాపక నిర్వాహకురాలైన శ్రీమతి జై. హెచ్. వకీర్ కు కుభాకాంక్షలు అందజేశారు. ఆ ప్రముఖ వ్యక్తి ఎవరో కాదు. అప్పటి భారత ప్రధాని పండిట్ జవహర్ లాల్ నెహ్రూ!

సమాజానికి నేవ చేయాలన్న ఉద్దేశ్యం కొందరికి వుంటుంది. అందుకు కొన్ని క్లిష్టమైన పథకాలను ఆలోచించి-వాటిలో తాము కొన్ని చిక్కులు ఎదుర్కోవలసి వస్తుందని తెలిసికూడా - ఆ కార్యక్రమాలను కొనసాగించాలని - దీక్షతో కృషిచేసే వనితలు ఆ కొందరిలోనూ చాలా తక్కువమంది వుంటారు. అటువంటి అరుదైన వనితలలో ఒకరు శ్రీమతి వకీర్.

చిన్నప్పటినుంచీ ఇతరులు పూనుకొనడానికి సాహసించని నిర్మాణాత్మకమైన కార్యక్రమాలను చేపట్టి - అవి విజయవంతంగా నిర్వహించి పెద్దల ప్రశంసలు పొందడం ఆమెకు సాధారణమైన విషయం. పైగా శ్రీమతి వకీర్ శ్రీమంతుల కుటుంబానికి చెందిన వనిత కావడంతో తాను అనుకున్న పథకాలను నిర్విఘ్నంగా కొనసాగిస్తూ వుండేది.

అలా శ్రీమతి వకీర్ కొత్త ఆలోచనలలోంచి ఉద్భవించినదే ‘స్కూల్ ఫర్ చిల్డ్రన్ ఇన్ నీడ్ ఆఫ్ న్యేషల్ కేర్.’

‘నిత్య జీవితంలో రకరకాల బాధితులకు ఏదో విధంగా సంక్షేమ సౌకర్యాలు లభిస్తున్నాయి. కానీ మానసికంగా ఎదగని పిల్లలు, అంగవైకల్యంతో చిన్నప్పటినుంచీ తమపై తాము ద్వేషం పెంచుకుని ఇతరులను ద్వేషించే పాపలు - తమ కుటుంబ వాతావరణంలోని అస్తవ్యస్తమైన పరిస్థితుల కారణంగా సరైన పంథాలో పెరగని బాలబాలికలు....

# జినువులకు శిక్షణాలయం నడుపుతున్న జై.హెచ్.వకీర్



వీరందరి భవిష్యత్తు చీకటిమయం కావలసిందేనా అన్న ఆవేదన శ్రీమతి వకీర్ లో కలవరాన్ని రేకెత్తించింది. ఫలితంగా ఇటువంటి ప్రత్యేకమైన పాఠశాలను స్థాపించాలన్న కోరిక ఆమెకు 1944లో కలిగింది. వెంటనే తమ సొంత ఇంటిలోనే ఆ పాఠశాలను ప్రారంభించారు శ్రీమతి వకీర్.

మానసికంగా ఎదగని బాలబాలికలకు చదువు చెప్పడం అంటే సామాన్య విషయం కాదు. వాళ్ళకు అక్షరాలు, అంకెలు అంటే ఏమిటో అర్థం అయ్యేవి కావు. పాఠాలన్నవి చదవాలి, జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి అన్న విషయాలు తెలిసేవి కావు. కొందరి కైతే చీకటి వెలుగుల మధ్య తేడా కూడా తెలిసేది కాదు. ఐనా వాళ్ళ బ్రతుకుల్లో వెలుతురే నిండాలన్నది శ్రీమతి వకీర్ ఆకాంక్ష!

అందుకే తమ పాఠశాలను అభివృద్ధి చేయడానికి ఆమె నిర్విరామంగా కృషి చేశారు. 1949లో ‘సొనెటి ఫర్ ది కేర్-ట్రీట్ మెంట్

అండ్ ట్రెయినింగ్ ఆఫ్ చిల్డ్రన్ ఇన్ నీడ్ ఆఫ్ న్యేషల్ కేర్’ అన్న సంస్థను స్థాపించి, వాళ్ళ సంక్షేమమే పరమావధిగా కొన్ని నిర్దిష్టమైన కార్యక్రమాలను రూపొందించారు. తత్ఫలితంగా ఆ పాఠశాల జాతీయ కేంద్రంగా కొత్త రూపాన్ని సంతరించుకుంది.

విభిన్న దోరణులలో అక్కడ పెరుగుతున్న బాలబాలికలకు ఏవిధంగా విద్యాబోధన జరుగుతున్నది, పిల్లల్లో ఆత్మవిశ్వాసం కలిగింప జేయడానికి నిర్వాహకులు ఎలాంటి పద్ధతులను అనుసరిస్తున్నదీ చూడడానికి ప్రముఖులు, విద్యాశాఖల అధికారులు వచ్చి పరిశీలన చెయ్యడం, అక్కడి విధానాలను హర్షించడం జరుగసాగింది. అలా కొద్దికాలంలోనే శ్రీమతి వకీర్ స్థాపించిన ఈ సంస్థకు-బొంబాయి మునిసిపల్ కార్పొరేషన్, మహారాష్ట్ర ప్రభుత్వం, కేంద్ర ప్రభుత్వం, నెంట్రల్ సోషల్ వెల్ ఫేర్ బోర్డుల గుర్తింపు లభించింది.

1952లో శిశు సంక్షేమం అన్న అంశంపై బొంబాయి నగరంలో అంతర్జాతీయ సమావేశం జరిగింది. ఆ సమావేశంలో శ్రీమతి వకీర్ ‘మానసికంగా ఎదగని బాలబాలికలు’ గురించి చదివిన ప్రసంగం - వివిధ దేశాల ప్రతినిధులను ఆకర్షించింది. తదనంతరం-అమెరికా, ప్రాన్సు, ఆస్ట్రేలియా, కెనడా, బ్రిటన్, ఐర్లాండ్, చైనా, ఇండోనేషియా, ఇజ్రేల్, ఇరాన్ మొదలైన దేశాలనుంచి దాక్షర్లు, మానసిక తత్వవేత్తలు, సాంఘిక నేవలో కృషిచేసే పలువురు ఈ సంస్థను సందర్శించడం, అక్కడి విద్యా విధానాలను పరిశీలించడం మొదలైంది. ఆ విధంగా ఈ పాఠశాలకు అంతర్జాతీయంగా కూడా మంచి ప్రాముఖ్యం లభించింది.

శ్రీమతి వకీర్ కృషి అంతటితో ఆగిపోలేదు. ఇటువంటి బాలబాలికలకు విద్యాబోధన చేసే టీచర్లకు తగిన శిక్ష ఇచ్చే నిమిత్తం ఆమె 1952లో ఒక శిక్షణా కేంద్రాన్ని ఆరంభించారు. ఇంతవరకూ ఇవన్నీ ఆమె గృహంలోనే నెలకొల్పబడ్డాయి. ఈ కార్యక్రమాలను విస్తృతం చేయాలన్న ఉద్దేశ్యంతో - తమ సంస్థ కొరకు ఆమె బొంబాయిలోని ఒక ప్రశాంతమైన వాతావరణంతో రెండు ఎకరాల స్థలం కొని, ‘56లో పాఠశాలను అక్కడికి తరలించారు.



పాఠశాలలో బాలబాలికలు చదువుతున్నా, వాళ్ళకు మానసిక పరిపక్వత రావడానికి వైద్య సదుపాయాలు కూడా లభించాలన్న ఉద్దేశ్యంతో ఆ విషయమై ప్రయోగాలు చేయడానికి 25 వేల రూపాయలు విరాళం నేకరించి-శ్రీమతి వకీర్ ఒక 'రీసెర్చి రేజరేటరీ' రూపొందించారు. ఈ పరిశోధనా కేంద్రంలో విశేషమైన ప్రతిభగల వైద్యులను నియామకం చేశారు.

ఇలా అంచెలంచెలుగా పాఠశాలను వివిధ రూపాలలో అభివృద్ధి చేస్తూ, శ్రీమతి వకీర్ ఇంకా నిర్విరామంగా కృషి చేస్తూనే వున్నారు.

ఒకనాడు నిరుపయోగంగా భావించబడి, ఎవరి ఆదరణకూ పాత్రలు కాని బాల బాలికలు-ఇవాళ ఆ సంస్థలో నిర్మాణాత్మకమైన కృషి చేస్తున్నారు. వాళ్ళు తయారు చేస్తున్న వస్త్రాలు, బెల్టులు, పర్మిచరు మొదలైనవి-నాణ్యంలో ఏ ఇతర తయారీలకూ తీసిపోనివి.

ఒక ప్రక్క చదువు సంద్యలు, మరో ప్రక్క వివిధ వ్యాపకాలు, రకరకాల వృత్తులలో శిక్షణ - వీటితో భవిష్యత్తు పట్ల - వాళ్ళకు ఎలాంటి సందేహమూ లేదు. 'రేపు మాడే' అన్న వెలుగులో వాళ్ళు ముందుకు పయనిస్తున్నారు.

ఈ సంస్థలో చేర్చబడే పిల్లల విషయంలో కులమత భేదాలు, పేదా గొప్ప అన్న తారతమ్యాలు లేవు. ప్రత్యేక శ్రద్ధ కావలసిన ప్రతి బాలిక, బాలుడు అర్హులే.

"దేశంలో మానసికంగా అనారోగ్యకరమైన స్థితిలో ఉన్న పిల్లలు చాలా మంది వున్నారు. వాళ్ళ శ్రేయస్సుకై కృషిచేసే ఇటువంటి సంస్థలు ఒక్కటో-రెండో వుంటే అందరికీ ఎంతమాత్రం చాలవు. ఇటువంటి సంస్థలు, పాఠశాలలు అన్ని ప్రాంతాలలోను విరివిగా నెలకొల్పడానికి సాంఘిక సంక్షేమ సంస్థలు, సాంఘిక సేవా కార్యక్రమాల పట్ల ఆసక్తి వున్న వారు ముందుకురావాలి. నిస్వార్థంగా కృషి చేయాలి. అప్పుడే మనం ఎంతో కొంత ప్రగతిని సాధించగలం" అంటారు శ్రీమతి వకీర్.

మనదేశంలో అందరూ ఆలోచించని సమస్యలు ఎన్నో వున్నాయి. వాటిని పరిష్కరించే దోరణిలో కృషి చేస్తూ శ్రీమతి వకీర్ అడుగు జాడల్లోనే మరికొందరు కూడా పయనిస్తే - చాలా మంది జీవితాలు ఆనందమయం కాకపోవు. \*

[శాంతా రంగస్వామి : 5 వ పేజీ నుంచి]

అవార్డు 'లభించడం కూడా చెప్పుకోదగ్గ విశేషం. 'సౌత్ జోన్' కు ప్రాతినిధ్యం వహించినప్పుడు - 'క్వీన్ ఆఫ్ ది మాచ్' గా కూడా ఆమె గౌరవించబడింది.

ఆస్ట్రేలియాలో జరిగిన మూడు టెస్టులలోను పాల్గొన్నది శాంత. కలకత్తాలో జరిగిన మూడవ టెస్టులో ఆమె 'వైస్ - కేప్టెన్' బాధ్యతను నిర్వహించింది.

న్యూజిలాండ్లో జరిగిన 5 టెస్టులలోను కేప్టెన్ గా తన బాధ్యతలను ఎంతో సమర్థవంతంగా నిర్వహించింది శాంత. ఈ పోటీలలో ఇతర బహుమతులతోపాటు ఆమెకు 'బెస్ట్ ఇండియన్ బాట్స్(వు)మన్' గౌరవం కూడా లభించింది.

మనదేశం తరపున పాల్గొన్న 8 టెస్టులలోను శాంత మొత్తం 629 పరుగులు చేసింది. 14 వికెట్లు తీసుకుంది.

"మీరు మరచిపోలేని 'ఇన్నింగ్స్' ఏమిటి" అన్న ప్రశ్నకు ఆమె సమాధానం:

"ఆస్ట్రేలియాలో-కలకత్తాలో జరిగిన టెస్టులో 55 పరుగులు, ఢిల్లీలో జరిగిన మ్యాచ్లో 52 పరుగులు - అక్కడే జరిగిన మరో టెస్టులో 92 పరుగులు - ఢిల్లీలో న్యూజిలాండ్తో జరిగిన టెస్టులో 52 పరుగులు, పూనాలో - చేసిన 118 పరుగులు చెప్పుకోదగ్గవిగా నా అభిప్రాయం."

మన దేశంలో వనితల క్రికెట్ కు ముందు ముందు ఇంకా మంచి భవిష్యత్తు వున్నదని శాంతా రంగస్వామి అభిప్రాయం.

"ఈ ఆట కేవలం మగవాళ్ళే ఆడాలని అనుకోవడం వట్టి భ్రమే కాని మరేమీకాదు. మనకు కావలసింది గొప్ప బలం కాదు. అడుగులలో వేగం-చేతులలో చురుకుతనం, టైమింగు ఇవే చాలా ముఖ్యం. మనకూ చాలామంది వర్తమాన క్రీడాకారిణులు లేకపోలేదు. ఉత్సాహం, పట్టుదల, క్రికెట్ పట్ల ఒక విధమైన దీక్ష-వీటిని పెంచుకుంటూ, చక్కని శిక్షణ పొందుతూ ముందంజ వెయ్యగలిగితే - మన వనితల క్రికెట్ ప్రపంచ ప్రఖ్యాతిని పొందగలదనడంలో ఎంతమాత్రం సందేహం లేదు. ఐతే ఈ ఆట-వనితల్లో అధిక ప్రాముఖ్యం పొందాలంటే-వివిధ ప్రాంతాలలో ఎక్కువ బోర్న్ మెంట్స్ జరుగుతూ వుండాలి. అలా ఆటలో పోటీ పెరిగినప్పుడు-స్థాయి కూడా పెరగడానికి ఆస్కారం వుంటుంది. ఈ విషయంలో 'ది వుమెన్స్ క్రికెట్ అసోసి

యేషన్ ఆఫ్ ఇండియా' మంచి కృషి చేస్తూ వుంది" అన్నారామె.

వనితల్లో సుదాషా, కల్పనా పరోపకారి, ఫాజీ ఖలీలీ, ఉజ్వలా నికమ్, శోభా పండిట్ చెప్పుకోదగ్గ బ్యాట్స్(వు)మన్ అనీ, దయానా ఎదుర్బీ, షర్మిలా చక్రవర్తి, ఉమాబాసు, రోపా ముద్రా భట్టాచార్య, సుసాన్ ఇట్టిచెరియా-మంచి బౌలర్స్ అనీ శాంతా రంగస్వామి అభిప్రాయం.

"మీ అభిమాన క్రికెటర్స్ ఎవరు?" అన్న ప్రశ్నకు శాంత సమాధానం.

"బారీచర్డ్స్, గ్రెగ్ చాపెల్, బిషన్ సింగ్ బేడి, లైనెటీ స్మిత్, బార్పరా బెవేజ్, ఉజ్వలా నికమ్, ఫాజీఖలీలీ, ఎమ్. ఎల్. జయసింహ చాలా సమర్థుడైన కేప్టెన్ అని నా అభిప్రాయం" అన్నారామె.

తనకు ఈ ఆటలో మంచి పేరు రావడానికి తల్లి దండ్రుల ప్రోత్సాహం, ఫాల్కన్స్ స్పోర్ట్స్ క్లబ్, బి. ఎమ్. ఎస్ కాలేజికి చెందిన శ్రీమతి సులోచన అభిమానం, కెనరా బ్యాంక్ సంస్థ బాగా దోహదం చేశాయంటారు. అలాగే తనకు శిక్షణ ఇచ్చిన వారిలో ముఖ్యంగా పి. ఎస్. విశ్వనాథ్, నజరత్ గార్లకు ఆ తర్వాత-సునీల్ దాస్ గుప్త, ప్రొడుత్స్ మిశ్ర, ఇ. బి. ఆయిబారా, అర్జుననాయుడుగార్లకు తాను ఎంతగానో రుణపడి వున్నానంటారు.

"క్రికెట్లో మీ భవిష్యత్ కార్యక్రమం ఏమిటి?" అన్న ప్రశ్నకు సమాధానంగా కుమారి శాంతా రంగస్వామి ఇలా అన్నారు:

"రాబోయే డిసెంబర్లో మన దేశపు జట్టు న్యూజిలాండ్, ఆస్ట్రేలియాలో పర్యటించవలసి వుంటుంది. అందుకు ఈ వేసవిలో సిమ్లా సమీపం లోని 'చెయిర్'లో శ్రీలాలా ఆమర్ నాథ్ పర్యవేక్షణలో శిక్షణ ప్రారంభించబోతున్నాము. పర్యటన ప్రారంభం కాకముందు మరికొన్ని శిక్షణ కాంపులు వుంటాయి. 77లో 'వరల్డ్ కప్' కోసం వెస్ట్ ఇండిస్ కూడా పర్యటించవలసి వుంటుంది."

తన మాతృభాష తమిళమే అయినా, కుమారి శాంతకు తక్కిన దక్షిణ భారత భాషల్లోనూ, హిందీ అంగ్లభాషల్లోనూ మంచి ప్రవేశం వుంది. క్రీడాకారిణిగా, ఉద్యోగినిగా తన బాధ్యతలను నేర్పుగా నిర్వహిస్తూ వస్తున్న శాంతా రంగస్వామికి రంగస్థల నటనలో కూడా అనుభవం వుంది. ఆమె బెంగళూరులోని 'నటరాజ్' అనే ఆమెచూర్ నాటక సంస్థలో సభ్యురాలు కూడా !



గుడ్డలమీద రకరకాల రంగుల  
 డిజైన్లు చిత్రించడంలో ప్రావీణ్యం  
 సంపాదించిన శ్రీమతి రజనీ దండేకర్,  
 బొంబాయిలోని కాప్లిన్  
 ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ సంస్థలో పబ్లిక్ రిలేషన్స్  
 అఫీసరుగా పనిచేస్తున్నారు.  
 వస్త్రాలమీద రంగులు వెయ్యడం ఎలాగో  
 వ్యాస రూపంలో ఆమె తెలియజేస్తున్నారు.  
 (వ్యాసం పక్కపేజీలో వుంది.)

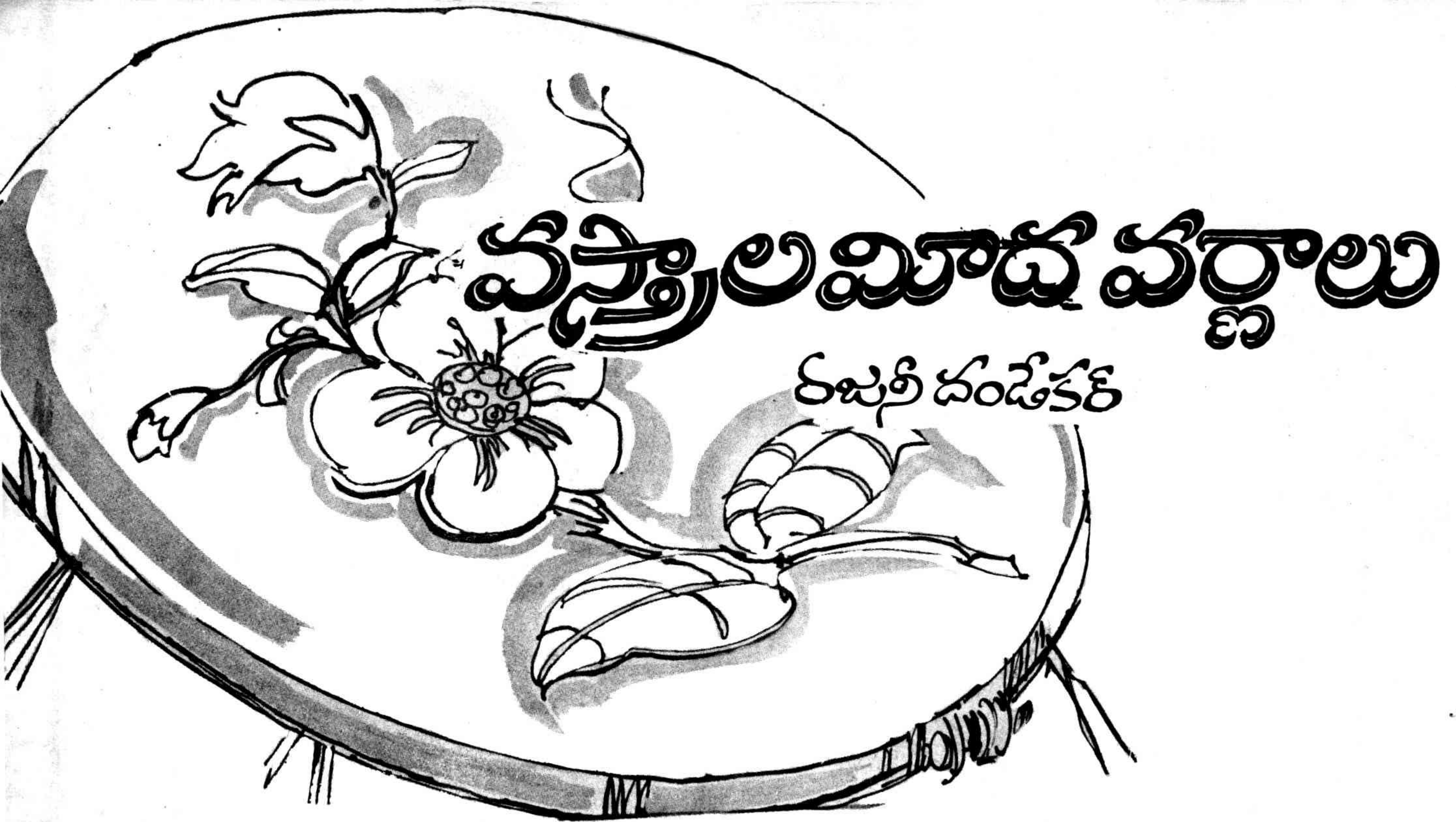
ఈ వర్గ చిత్రాలో కనిపిస్తున్న  
 చీరల మీది డిజైన్లు  
 చిత్రించినవారు : ఫతీమాసిద్దీకీ  
 మోడల్ : కుసుమ్ దుదేజా  
 వర్గచిత్రాలు : అధిక్ షిరోకర్











క్రొందరు వనితలకు ఒక విచిత్రమైన అభిప్రాయం ఉంటుంది. అలాంటివారు ఏ బట్టల షాపుకో వెళ్ళి చీరలు కొంటున్నప్పుడు -- ఎప్పుడూ ఇలాంటి చీరలే కొనే బదులు మన కిష్టమైన రంగుల చీరలు మనమే తయారు చేసుకోగలిగితే ఎంత బాగుండును? — అనుకుంటూ ఉంటారు. పట్టణ ప్రాంతాలలో చీరల మీద కోరిన రంగులు, రంగు రంగుల పూలు అద్దకం వేసి యిచ్చే సంస్థలు కొన్ని ఉన్నాయి. అటువంటి సంస్థలకు కూడా వెళ్ళకుండా ఇంటిపట్టునే కూచుని చీరల మీద తక్కిన గుడ్డల మీదా మనం కోరుకున్న రంగులూ, రంగు రంగుల పూలు, డిజైన్లు వేసుకోవచ్చు అని చెబితే చాలామంది వనితలు నమ్మకపోవచ్చును.

గుడ్డల మీద రంగులు వెయ్యడం అంటే ఏదో యంత్రాలు చేసే పనికదా — ఇంట్లో రంగు వెయ్యటం ఎలా? ఒకవేళ రంగు సరిగా వెయ్యలేక పోయినా, కొన్నాళ్ళకు వేసిన రంగు వెలిసి పోయినా, పద్దశ్రమ అంతా వృధాకాదా — అని సంకయించే వారూ ఉండవచ్చును. అయితే అలాంటి సంకయాలు ఏవీ అక్కరలేదు.

ఇక్కడ వివరిస్తున్న విధానం ప్రకారం గుడ్డల మీద రంగు రంగుల డిజైన్లు చిత్రించడానికి

పెద్ద పరికరాలు ఏవి అవసరం లేదు. పెయింటు చెయ్యడానికి ఉపయోగించే మామూలు బ్రష్ ఒకటి ఉంటే చాలు. ఇక—మీ గుడ్డలనే కాక మీ ఇంటిని కూడా రకరకాల రంగులతో కళకళలాడేట్లు చెయ్యడానికి మీకు కావలసిందల్లా తీరిక ఒక్కటే!

మరి ఈ రంగులు ఎలాటి గుడ్డల మీద వెయ్యాలి? నూలు గుడ్డలు, సిల్కు, నైలాన్, టెరీన్, తక్కిన రకాల గుడ్డలు — అన్నిటి మీదా ఈ రంగులు వెయ్యవచ్చు. ఈ గుడ్డలన్నిటి మీదా ఈ రంగులు చక్కగా అంటుకుంటాయి. ఎండ బెట్టిన తర్వాత ఆ రంగులు చక్కగా అతుక్కుపోయి శాశ్వతంగా అలాగే ఉండిపోతాయి. ఇలా గుడ్డమీద వేసిన రంగులు—గుడ్డను ఉతకడంవల్ల దెబ్బతినవు.

గుడ్డల మీద పుయ్యడానికి అనువైన రంగులు ఎన్నో దొరుకుతున్నాయి. ఆ రంగులను కొంటున్నప్పుడే — సులభంగా వెయ్యడానికి అనువైన డిజైన్లు కూడా ఇస్తారు. రంగులను ఎలా ఉపయోగించాలో తెలుసుకున్నాక సొంత డిజైన్లు రూపొందించుకుని వాటిని గుడ్డల మీద అందంగా చిత్రించడం తేలికే! ఇలా సొంత డిజైన్లు రూపొందించుకోవడంవల్ల ఎంతో సంతృప్తి కూడా కలుగుతుంది.

గుడ్డల మీద డిజైన్లు వెయ్యడానికి ఉపయోగించే ఈ రంగులలో నీటి రంగుల (వాటర్ కలర్స్)లోనూ తైలవర్ణాలలోనూ ఉండే లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. వాటిలో నీటి రంగులలో కనిపించే కాంతి, స్వచ్ఛతా కనిపిస్తాయి; పూసిన రంగు మీద మరింత రంగు పూసి దిద్దుబాట్లు చెయ్యడంలో అవి తైలవర్ణాలలా ఉంటాయి. వాటితో అలా ఏ వస్తువులకైనా రంగులు పుయ్యడం తేలికే!

ఇక ఈ రంగులను ఉపయోగించడంలో పాటించవలసిన చిన్న చిన్న నియమాల గురించి తెలుసుకుందాము.

నూలు గుడ్డల మీద రంగులు పుయ్యదలుచు కున్నప్పుడు—మొదట ఆ గుడ్డను వేడి నీళ్ళలో ఉరికి అందులోని 'గంజి' పొయ్యేలా చూడాలి. ఆ తర్వాత ఆ గుడ్డను చక్కగా ఇస్త్రీ చేసి, అందులో ముదతలు లేకుండా చేసుకోవాలి. గుడ్డ మీద వెయ్యదలచుకున్న డిజైన్ నమూనాను మొదట ట్రేస్ చేసుకోవాలి. ఆ ట్రేస్ చేసిన డిజైన్ ను గుడ్డమీదికి ఎక్కించాలి. డిజైన్ ను గుడ్డమీద చిత్రించుకున్న తర్వాత, దాన్ని ఎంబ్రాయిడరీ చట్రంలోగానీ పెద్ద మూతి ఉన్న జాడీ (లేదా బొక్కెన) మీది భాగాన గానీ కదలకుండా అమర్చుకోవాలి. లేకుంటే దాన్ని నున్నగా ఉన్న



పైపుడ్ మీద పరచుకోవచ్చు. అలా చేశాక డిజైనుకు తగ్గ రంగులు పుయ్యడం ప్రారంభించవచ్చు.

ఈ రంగులు గాలి సోకితే ఎండిపోయి, గట్టి పడతాయి. కనుక వాటిని వాటి సీసాలలో నుంచి అలా తీసి ఉపయోగించడానికి వీలుపడదు. అదీ కాక అవి ఒకసారి ఎండిపోతే మళ్ళీ ఉపయోగ పడవు. కనుక ఈ రంగులను కూడా—చిత్రకారులు రంగులు కలుపుకోడానికి ఉపయోగించే పాలెట్ (రంగులు కలిపే చిన్న పళ్ళెం లాంటిది) లో కలుపుకోవాలి. అందులోనూ కాస్త లోతుగా ఉన్న గిన్నెలవంటి అమరికలు ఉన్న పాలెట్లు వాడడం మంచిది. అటువంటి వాటిలో ఈ రంగులను కలిపితే ఎక్కువకాలం వాడవచ్చును.

ఈ రంగులను కలుపుకోవడంలోనూ కొన్ని



ప్లాస్టిక్ డబ్బాలు, సీసాలు, కనీసం నెలకొకసారి అయినా వేడినీళ్ళలో బట్టలుతికే పొడితో నానబెట్టి కడిగితే కొత్తవాటిలాగా ఉంటాయి.

నియమాలు ఉన్నాయి. నూలు గుడ్డల మీదా, సిల్కు మీదా రంగులు పుయ్యడలుచుకున్నప్పుడు రంగులను—ఈ రంగులకు సంబంధించిన 'మీడియం' ద్రవంలో కలిపి ఉపయోగించాలి. నైలాన్, టెరీన్ వంటి కృత్రిమ వస్త్రాలమీద రంగులు పూసేముందు, ఆ రంగులను మామూలు నీళ్ళలో కలుపుకోవాలి.

పైపుడ్ మీద గుడ్డను పరచి రంగులు పూసే వారు—ప్రతి భాగంలోనూ రంగు పుయ్యడం పూర్తయ్యాక, గుడ్డను పైపుడ్ మీది నుంచి మీదికెత్తి పట్టుకోవాలి.

ఈ రంగులు పూస్తున్నప్పుడు డిజైను అంచుల బయటా, గుడ్డమీదా అదనంగా పులుముకుపోయిన రంగులను వెనువెంటనే తడిగుడ్డతో తుడిచి తీసేస్తూ ఉండాలి. అలా చెయ్యకపోతే అవి

ఎండిపోయి అలాగే శాశ్వతంగా ఉండిపోతాయి.

అన్ని రంగులూ పూసిన రెండు గంటల తర్వాత ఆ గుడ్డలను ధరించవచ్చు. అయితే రంగులు పూసిన తర్వాత 72 గంటలసేపు ఆ గుడ్డలను తడపడమో, ఉతకడమో చెయ్య కూడదు. అలాగే మొదటిసారిగా ఆ గుడ్డను ఉతికేముందు—రంగులు పూసిన వైపుకు వెనుక

## మీ భాషాభివృద్ధికి :

ఈ కింద వున్న పేర్లు—పురాణాలలోని పాత్రల పేర్లు. ఒక్కో పేరుకు ఎదురుగా ఇంకొక పేరు కనిపిస్తుంది. అయితే, ఆ పేరు—ఆ పేరుకే సంబంధించినది కాదు. మీరు, సరైన పేరు ఏదో ఆలోచించి, అక్కడ వేసుకోవాలి. ఎడమచేతి వేపు వున్న పేర్లతో కుడిచేతి వేపు వున్న పేర్లు సరిగ్గా సరిపోవాలి. అలా మీరు ఒక కాగితం మీద రాసి పెట్టుకుని, సమాధానం కోసం ఈ సంచికలోనే చూడండి. సరిగ్గా చెప్పగలిగితే—మీది ఫస్టు మార్కే!

1. సీత	శాంబరి
2. ద్రౌపది	సుపర్ణ
3. పార్వతి	వైదేహి
4. లక్ష్మి	శర్వాణి
5. సరస్వతి	పాంచాలి
6. శచీదేవి	శారద
7. వినత	శ్రీదేవి
8. రతీదేవి	ఇంద్రాణి

వైపున ఆ గుడ్డను ఇత్తీ చెయ్యడం అవసరం.

ఈ నియమాలన్నిటినీ పాటించి గుడ్డలమీద రంగులు పూస్తే అవి శాశ్వతంగా ఉంటాయి. వాటిని మామూలుగానే ఉతకవచ్చును. అయితే బంగారు, వెండి రంగులు గుడ్డలమీద పూసినప్పుడు, ఆ గుడ్డలను మామూలుగా బట్టల సబ్బుతో ఉతకకూడదు. మంచి డిటెర్జెంట్లను ఉపయోగించి ఉతకాలి.

గుడ్డల మీద రంగులు పుయ్యడానికి ఉపయోగించే బ్రష్లను ఉపయోగించడం పూర్తయ్యాక

వాటిని కుత్రంగా నీళ్ళలో కడిగి, ఎండబెట్టాలి. అలా చేశాక కుంచెలు మీదికి ఉండేలా వాటిని ఏ జాడీలోనైనా వేసి ఉంచవచ్చును. ఇలా చెయ్యడంవల్ల వాటిని మరింత ఎక్కువ కాలం ఉపయోగించవచ్చు. ఒకవేళ రంగులు బ్రష్ మీద ఎండిపోతే, వాటిని మెరిలేటెడ్ స్పిరిట్ లో నానబెట్టి కుత్రం చెయ్యవచ్చు. ఈరంగులు ఉపయోగించిన పాలెట్లనూ, పళ్ళాలనూ కూడా కాసేపు నీళ్ళలో నానబెట్టి కుత్రంగా కడగడం మంచిది.

కేవలం గుడ్డల మీదేకాక కొయ్య, పేము, తెర్నాకోర్ వంటి వాటితో చేసిన వస్తువులమీద కూడా ఈరంగులు పూయవచ్చు. అవి నీటిని పీల్చుకొనే శక్తికలవికనుక, ఈరంగులు వాటిమీద శాశ్వతంగా నిలిచిపోతాయి. గజమీదా, తక్కిన లోహాలమీదా, పింగాణీమీదా—ఈరంగులు పుయ్య



అరటికాయలు 4, 5 రోజులు నిలవ ఉండాలంటే ఆ కాయలను నీళ్ళలో వడవేసి ఉంచితే చాలు; వండిపోకుండా ఉంటాయి.

ఈ చిట్కాలు పంపినవారు : ఎ. లలిత

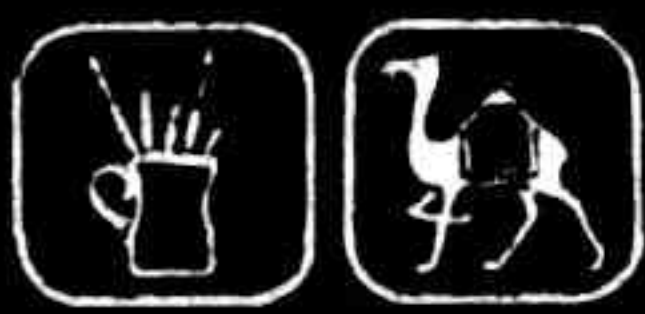
వచ్చు; కానీ కొంతకాలానికి వాడకంలో ఆ రంగులు మాసిపోతాయి.

కాస్త ఓపికగా డిజైనుచేసే ఆసక్తి ఉంటే చేతిరుమాళ్ళు, చీరలు, పిల్లల చొక్కాలు, గెనులు మొదలైనవాటిని ఈరంగుల సాయంతో ఎంతో అందంగా రూపొందించుకోవచ్చు.

[ఇలా గుడ్డల మీద వెయ్యడానికి అనువైన రంగులను 'కామెర్-త్రిలిన్ కలర్స్' పేరిట కామిన్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ సంస్థవారు రూపొందించారు. ఆసక్తిగల వనితలు ఈ పక్కపేజీలో ఇచ్చిన చిత్రాన్ని గుడ్డమీద-త్రిలిన్ రంగులను ఉపయోగించి చిత్రించే పోటీలో పాల్గొనవచ్చును. ఈపోటీలో గెలుపొందేవారికి బహుమతులుకూడా ఉన్నాయి! పక్కపేజీలోని పోటీ వనిత పాఠకులకు ప్రత్యేకం!]



**కేమెల్  
వనిత  
క్రైలిన్®**  
పొరటీ



మీకు యివ్వబడిన డిజైన్ ట్రేస్ తీసి, చుట్టూ చక్కగా కుట్టబడి, నలుచదరంగా (35 సెం.మీ. x 35 సెం.మీ) వున్న గుడ్డపై కేమెల్ క్రైలిన్ రంగులతో ఆ డిజైన్ కు రంగులు వేయండి. మీరు వేసే రంగులు వీలయినంత లేతగా వుండాలి. అందుకు కేమెల్ క్రైలిన్ మీడియమ్ తో రంగులను వలుచన చేసుకోవచ్చు. పోటీ చేసే ప్రతి ఒక్కరూ 3 ఎంట్రీలకన్న ఎక్కువ పంపరాదు.

**ఐహామతులు:** రూ. 100/-, రూ. 75/-, రూ. 50/- ఇవే గాకుండా 10 మెరిట్ నర్టిఫికేట్లు

మీరు రంగులు వేసిన ఎంట్రీలను ఈ క్రింది ఎడ్రసుకు పంపండి:

పబ్లిక్ రిలేషన్స్ అఫీసర్,

**కేమిన్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్,** ఎన్టీ మెటరియల్ డివిజన్, జె.పి. నగర్, బొంబాయి 400 059

పేరు, ఎడ్రసు వ్రాసిన కవర్ ను పోస్టేజితో సహా ఎంట్రీతోపాటు పంపితే పోటీ చేసే ప్రతి ఒక్కరికీ ఒక ట్రాన్స్ పర్ పంపబడుతుంది.

ఎంట్రీలు పంపవలసిన తేదీ : 15-5-1976

Vision1



# విద్యార్థినుల జీవితం

పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా చింతలపూడి తాలూకాకు చెందిన బ్రాహ్మణ పాఠశాలలోని వరిషత్ ఉన్నతపాఠశాలలో చదువుకుంటున్న విద్యార్థినులు కొందరు ఆంధ్ర రాష్ట్రస్థాయిలోనే కాక, భారతదేశ స్థాయిలో కూడా శ్రీదాకారిణులుగా గుర్తింపు తెచ్చుకున్నారు. ఇటీవల ఆ బడి వార్షికోత్సవంలో వారిని పునంగా సన్మానించారు.



సి. వికలాక్షి కాయారు

ఈ బడిలో వదన తరగతి విద్యార్థిని కుమారి సి. వికలాక్షి కాయారు. చదువుతోబాటు అట పాటలవల్ల కూడా అనతి చూపి వారిచే, కోకో వంటి అటలలోను, పాట్లవల్ల, వరుగు వందె వంటి వాటిలోను కూడా ఆమె ప్రావీణ్యం సంపాదించింది. 1975 సెప్టెంబరులో కొత్త గూడెంలో జరిగిన రాష్ట్రస్థాయి పోటీలలో ఆమె పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా గ్రామీణ బాలికల వారిచే బృందానికి నాయకత్వం వహించింది. ఆ తర్వాత జాతీయ స్థాయిలో భోపాల్‌లో జరిగిన పోటీలలో ఆంధ్ర బృందం ప్రతినిధిగా పాల్గొన్నది. పాట్లవల్లలో ప్రథమ బహుమతి పొందిన గ్రామీణ బాలికగా ఆమె 1975లో జాతీయ స్థాయికి చేరుకుంది. పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా శ్రీదత్తవారిలో ఆమె 200 మూలర్ల వరుగు వందెలో మొదటి బహుమతి పొందింది. ఫిబ్రవరిలో అలీపూరులో జాతీయ స్థాయిలో జరిగిన కోకో పోటీలలో ఆమె, ఈ బడికే చెందిన జె. వెంకట

వాగలక్ష్మి, జె. వెంకటలక్ష్మి ద్వితీయ స్థానాలు పొందారు.



జె. వెంకటవాగలక్ష్మి

గ్రామీణ బాలికల వరుగు వందెలో వ. గోదావరి జిల్లా స్థాయిలో 100 మూలర్ల వరుగు వందె, లాంగ్ జంప్‌లలో ప్రథమ స్థానం పొందిన కుమారి జె. వెంకటవాగలక్ష్మి ఈ బడిలో 9 వ తరగతి చదువుతున్నది. ఈమె వారిచే, కోకో అటలలో కూడా ప్రవీణురాలి. ఈమె కొత్తగూడెంలో రాష్ట్ర స్థాయిలో జరిగిన వారిచే పోటీలలోనూ, అలీపూరులో జాతీయస్థాయిలో జరిగిన కోకో పోటీలలోనూ పాల్గొన్నది.



లరుగంటి బామమతి వెంకట మహాలక్ష్మి

ఇదే బడిలో 9 వ తరగతి విద్యార్థిని కుమారి లరుగంటి బామమతి వెంకట మహాలక్ష్మి జిల్లా స్థాయిలో జరిగిన గ్రీన్ పోటీలలో వరుగు వందెలో ప్రథమురాలిగా వచ్చింది. ఈమె కూడా వారిచే, కోకో అటలలో జిల్లా బృందాలలో పాల్గొన్నది.

ఈ వరిషత్ ఉన్నతపాఠశాలలో 7వ తరగతి చదువుతున్న బాలిక జయవరపు వెంకటలక్ష్మి 1975లో అంతర్జాతీయ మహిళా సంవత్సరం సందర్భంగా జాతీయస్థాయిలో ఢిల్లీలో జరిగిన కోకో పోటీలో అడిన ఆంధ్రప్రదేశ్ బృందంలో సభ్యత్వం వహించింది. ఆమె ఫిబ్రవరిలో అలీపూరులో జాతీయ స్థాయిలో జరిగిన కోకో పోటీలో కూడా పాల్గొంది.



జయవరపు వెంకటలక్ష్మి

ఇటీవల పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా కలెక్టరు ద్వారా జిల్లాలోని శ్రీదాకారిణులకు సన్మానం జరిగింది. వారిలో సి. వికలాక్షికాయారు, జె. వెంకటవాగలక్ష్మి, జె. వెంకటలక్ష్మి కూడా ఉండడం విశేషం!

జిల్లా స్థాయిలో జరిగిన గ్రీన్ అటల పోటీలలో పాల్గొని అరు సతకాలను సాధించిన కుమారి ఎన్. ఉపారాణి కూడా ఈ పాఠశాల విద్యార్థిణి కావడం మరో విశేషం! ప్రస్తుతం 9 వ తరగతి చదువుతున్న ఆమె వరుగు వందె, హైజంప్‌లలో జిల్లా స్థాయిలో ప్రథమ స్థానం సంపాదించింది. ఈమె కూడా కోకో, వారిచే అటలలో ప్రవీణురాలి!







# అంధీకమండల

తీసుర—

“శౌరదా : లక్ష్మీకాంత్ ఉత్తరం వ్రాశాడు.”

“ఏం వ్రాశారండీ?” తర్తకు కావీ తీసుకొస్తూ అడిగింది శారద.

“ఇదిగో చదువు” అంటూ ఉత్తరం అమె కిచ్చి కావీ అందుకున్నారు మాధవరావుగారు.

“పిల్లలంతా ఏమయ్యారు? ఎక్కడా అరికిదే లేదు.”

“నీనిమాకు వెళ్ళారండీ” అని జవాబు చెప్పి ఉత్తరం చదవటంలో తీనమయింది శారద.

‘మాధవ’.

మా వాడికి సంబంధాలొస్తున్నాయ్. ఈ సంవత్సరం పెళ్ళి చేసేయ్యాలనుకుంటున్నాను. నీతో మాట్లాడవలసిన పని వుంది. కనుక నీవు వీలు చూసుకుని రా.

లక్ష్మీకాంత్

ఉత్తరం మదిచి అతని చేతికిస్తూ ప్రయాణం ఎప్పుడని అడిగింది శారద.

“శనివారం బయలుదేరి వెడతాను. బహుశా వచ్చిన సంబంధాలలో ఏది మంచిదో చూసి నెలెక్టు చెయ్యటానికేమో!”

“ఏమిటి....ఇంతకీ నాతో మాట్లాడవలసిన పని?” వచ్చిన మరుసటి రోజు అసలు సంగతేమిటో తెలుసుకుందామని అడిగారు మాధవరావు.

“నీకు తెలుసుగా వాడి సంగతి. ఒక్కడే కొడుకు గదా అని బాగా గారాబంగా పెంచేటప్పటికి చదువు సంధ్యా లేకుండా మొండిగా తయారయ్యాడు. చదువు అబ్బకపోయినా వ్యవసాయంలో బాగా రాటు లేశాడు. నన్ను మించిపోయాడు. వాడి పనీ, పాటా, సమర్థత చూసి మా పిల్లనిస్తామంటే మా పిల్లనిస్తామని వస్తున్నారు. కాని వాడు ఏ సంబంధానికి ఒప్పుకోవటంలేదు. ఏమిటిరా సంగతి? అని నిలదీసి అడిగితే చెప్పాడు: ‘నాకు

వాణి అంటే ఇష్టం. మాధవరావు మామయ్యను అడిగి చూడండి—వాళ్ళు కాదంటే మీకిష్టమైన సంబంధమే చేద్దురుగాని....’అని. ‘వాణి బి. ఏ. పాసయిందిరా. నీకేమో చదువు సంధ్యారేవు. అలాంటి పిల్లనివ్వమని అడగటానికైనా సబబుగా ఉందా?’ అంది వాళ్ళమ్మ.

“ఐనా వాడు మొండిపట్టు పట్టుకూర్చున్నాడు— ఏ సంబంధానికి ఒప్పుకోకుండా. ఒకవేళ వాడికి చదువుకున్నపిల్లని చేసుకోవాలని ఉందేమో అనుకున్నాం. అలాగే స్కూల్ ఫైనల్ బాకా చదివిన పిల్లలనే ఇస్తామని వస్తున్నారు. కాని వాడికి వాణి ముందు ఎవరూ నచ్చటం లేదు. మొన్న నరసింహం కూతురి పెళ్ళిలో చూశాడుగా వాణిని. ఆ వచ్చేవాళ్ళంతా మన ఆస్తిని చూసి అంతంత కట్నాలు ఇస్తామని వస్తున్నారు. అయినా నాకు కట్నాలు అక్కర్లేదు. మామయ్య ఒప్పుకోకపోవటానికి నాకేం తక్కువ. ఆస్తి తక్కువా. అందం తక్కువా? గుణం తక్కువా? ఎందుకొప్పుకోరు? అంటూ మొండి కేస్తున్నాడు.

“ఇక వాడికి నీనోటి మీదుగా నువ్వే చెప్పాలిరా. ఇక ఏం చెబుతావో ఎలా చెప్పుతావో నీ ఇష్టం. వాణికి పెళ్ళి స్థిరపడిందనో, లేకపోతే ఎవరినైనా ప్రేమించిందనో చెప్పు. నువ్వొకే విధంగా చెప్పినా వాడి మొండిపట్టు విడవదు.”

“నీకు కట్నం మీద దృష్టి లేకపోతే నేను శారదను, వాణిని కనుక్కుని ఏ సంగతి ఉత్తరం వ్రాస్తాను” అన్నాడు మాధవరావు.

“ఒరేయ్ నాకు కట్నం మీద ఆశక్త్రా. నా సంగతి నీకు తెలియదురా....నా మనసులో ఉన్నది—నేను బయట పడలేనిది వాడు బయట పడి అడగమని మొండిపట్టు పట్టాడు! వాణి నాకోడలైతే అంతకంటే నాకు కావల్సిందే ముందిరా? నేను కోరుకునేదీ అదే!”



మాధవరావు తండ్రికి పెద్ద కొడుకు. అతనికి ఇంకా ఇద్దరు తమ్ముళ్ళు, ఇద్దరు చెల్లెళ్ళు ఉన్నారు. ఆ స్త్రీ కూడా బాగానే ఉంది. అతని మేనత్తకొడుకు లక్ష్మీకాంత్. పేరుకు తగ్గట్టే లక్ష్మీపుత్రుడు. మాధవరావుకంటే ఆరేళ్ళు పెద్ద. లక్ష్మీకాంత్ చెల్లెల్ని మాధవరావుకివ్వాలని చిన్నప్పటి నుంచీ అటూ ఇటూ అందరూ అనుకునేవారు. వయస్సులో చాలా తేడా ఉన్నా మాధవరావు, లక్ష్మీ కాంత్ మంచి స్నేహితులు.

లక్ష్మీకాంత్ తండ్రి పోవటంతో ఎన్. ఎన్. ఎల్. సి. తోనే చదువుకు స్వస్తి చెప్పి వ్యవసాయం చేపట్టాడు.

మాధవరావు బి. ఏ. చదువుతున్న రోజుల్లో శారదను ప్రేమించాడు. శారద సామాన్య కుటుంబీకురాలు. వాళ్ళకు పెద్ద ఆస్తి పాస్తలు లేవు.

మాధవరావు వివాహం చెయ్యాలని అతని తండ్రి నిశ్చయించినప్పుడు సంగతి బయట పెట్టాడు మాధవరావు.

“నీకిదేం బుద్ధిరా.... లక్షల విలువజేసే లక్షణమైన పిల్లను కాదని—మీ ఆత్మయ్య ఏమనుకుంటుంది? చిన్నప్పటినుండి అనుకుంటున్న సంబంధంకదా! ఇప్పుడు కాదంటే ఈ శోభావాళ్ళంతా ఏమనుకుంటారు?”

తండ్రి ఎన్ని అంటున్నా మాధవరావు జవాబు మాత్రం ఒకటే. “నేను శారదను తప్ప ఎవరినీ చేసుకోను.”

“సరే అయితే దాన్నే చేసుకుని ఏడువు! ఈ ఆస్తిలో నీకు భాగంలేదు. ఈ ఇంటిలో కూడా నీకు స్థానం లేదు. ఇక ఈ గడపతొక్కుకు వెళ్ళు.... నా కంటికి కనపడకు” అవేశంగా మాధవరావు తండ్రి.

తండ్రి పట్టుదల మాధవరావుకు తెలుసు. అయినా ఆ ఆస్తిని, తండ్రిని కాదని వెళ్ళి శారదను రిజిస్టర్ మేరేజ్ చేసుకున్నాడు. పెళ్ళయితే చేసుకున్నాడు కాని ఇంకా రిజిస్టర్ రాలేదు. ఒకవేళ తను పాసయినా ఉద్యోగమిచ్చేనాటెవ్వడు?

మామగారింట్లో ఉండటానికి అభిమానం అడ్డా చ్చింది. మరో వీలులేక శారదను మాత్రం అక్కడే ఉంచాడు. తను మాత్రం పస్తులతో రోజులు గడుపుతూ ఉద్యోగాల వేట సాగించాడు. ఏ ఉద్యోగమూ దొరకక నిరాశతో చివరికి రైస్ మిల్లులో కూర్చోగా చేరాడు. ఉద్యోగం దొరికిందని చెప్పి శారదను తీసుకెళ్ళి కాపురం పెట్టాడు. అలాగే

రోజులు గడుస్తున్నాయి. ఓరోజు అలాగే రైస్ మిల్లులో కూర్చోగా లక్ష్మీకాంత్ కళ్ళబద్దాడు.

“ఒరేయ్ మాధవ్ ఏమిటిరా ఇది? నీకేదో ఉద్యోగం దొరికిందని చెప్పుకుంటున్నారు కదరా మన ఈ శోభ. అయితే నువ్వు చేసే ఉద్యోగం ఇదన్నమాట.”

“అవునురా ఏదైతేయేం. ఏ ఉద్యోగమైనా ఒకడికింద నా కరీయే గా. కష్టపడి పని చేస్తున్నాను. తృప్తిగా బ్రతుకుతున్నాను. శారదా నేను ఎంత హాయిగా ఉన్నామో మా ఇంటికి వచ్చి చూస్తే నీకే తెలుస్తుంది. ఇంతకీ నువ్వెందుకొచ్చినట్లు?”

“ఈ మిల్లులో షేర్స్ అమ్ముతున్నారంటే వివరాలు కనుక్కోవటానికి వచ్చాను. అవును.... ఆ షేర్స్ ఏవో నీవే కొనగూడదూ” అంటూ 50 వేలు పెట్టి మాధవరావు పేర ఆ షేర్స్ కొని ఇంటికి వెళ్ళిపోయాడు లక్ష్మీకాంత్.

లక్ష్మీకాంత్ - మాధవరావు చెల్లెల్ని పెళ్ళి చేసుకున్నాడు. తన చెల్లెల్ని మాధవరావు తమ్ముడికిచ్చి చేశాడు.

అలాగే రోజులు గడుస్తున్నాయి. లక్ష్మీకాంత్ కి ఒక్కడే కొడుకు పుట్టాడు. ఆ తరువాత ఇక పిల్లలు లేరు.

మాధవరావుకి వరుసగా నలుగురు ఆడ పిల్లలు పుట్టారు. ఇక తనకి మగపిల్లలు పుట్టే యోగ్యత లేదేమోనని ఇక సంసారం మరి పెద్దది కావడం ఇష్టం లేక తనే ఫుల్ టైమ్ పెట్టాడు.

నీటిలో ఉంటున్నాడు. పైగా పిల్లల చదువులు. మిల్లుమీద వచ్చే ఆదాయానికి ఖర్చుకీ సరిపోతుంది. ఇక పిల్లల పెళ్ళిళ్ళకంటూ పెద్దగా ఏం మిగల్చలేక పోతున్నాడు.

పెద్దకూతురు వాణి బి. ఏ. పాసయిన రోజున “నాన్నా.... ఎమ్. ఏ చదవనా?” అని అడిగింది.

“వద్దమ్మా.... ఈ బి. ఏ. కే నీకు తగిన పెళ్ళి కొడుకులను తీసుకు రాలేకపోతున్నాను. ఎప్పటికైనా ఏదైనా సంబంధం దొరుకుతుందని ఆశైనా ఉంది. ఇక ఆ ఎమ్. ఏ. చదివావంటే ఇక ఈ జన్మలో నీకు తగినవాణ్ణి తెచ్చి పెళ్ళి చెయ్యలేను” అన్నాడు మాధవరావు.

అంతే. వాణి బి. ఏ. తోనే చదువుకు స్వస్తి చెప్పింది. అలా రెండేళ్ళు గడిచిపోయాయి.

తరువాత పిల్ల రాణి బి. ఎన్ సి. పస్ట్ ఇయర్

చదువుతుంది. మిగిలిన ఇద్దరూ స్కూల్లో చదువుకుంటున్నారు.

“ఏమిటండి అక్కడి కబుర్లు!” భర్తను అడిగింది శారద.

“వాణినిలా పిలు అది కూడా వింటుంది.”

“ఏమిటినా ఇక్కడే ఉన్నా నేను కూడా.... వేణుకు పెళ్ళి కుదిరిందా?”

“ఇంకా లేదమ్మా. వాదొక చదువుకున్న అమ్మాయిని ప్రేమించాడు. కట్నం బాగా ఇచ్చే వాళ్ళే వస్తున్నారు పోటీలుపడి. అయినా తనకి కట్నం అక్కర్లేదట. ఆ అమ్మాయినే చేసుకోవాలని ఉందట. ఆ అమ్మాయి ఇష్టపడని పక్షంలో వేరే అమ్మాయిని చేసుకుంటాడట. అదీ కట్నం లేకుండానే. వాడేమో చదువుకోలేదు. మరి ఆ అమ్మాయి ఇష్టపడుతుందా అని అలోచిస్తున్నాం—లక్ష్మీకాంత్, నేనూ.”

“ఎంత డబ్బున్నా తమ హోదాకు సరిపడా కట్నం కోరుకునే ఈ రోజుల్లో కానీ కట్నం లేకుండా చేసుకుంటాననటం గొప్ప సంగతే. ఈ చదువులలో, డిగ్రీలలో, అంతస్తులలో కనపడని సంస్కారం అతనిలో కనబడుతోంది. ప్రేమించటానికి కూడా ఆస్తులు, అంతస్తులు చూసే ఈ రోజుల్లో పేద పిల్లను ప్రేమించటమూ విశేషమే మరి” అంది శారద.

“ప్రేమించింది మన వాణినే శారదా!”

“ఆ! మన అమ్మాయినా! చూస్తూ చూస్తూ అలా చదువులేనివాడికి ఎలా ఇస్తామండీ?”

“చూస్తూ చూస్తూ ఇవ్వలేమనుకో.... మన తాతాకు తగ్గట్టు ఏ పదివేలో కట్నం ఇచ్చి చదువుకున్నవాడని చెప్పి ముక్కు మొగం తెలియనివాడికిచ్చి చేస్తే మన అమ్మాయి సుఖపడుతుందని గ్యారంటీ ఏమిటి? వాడు ఏ తాగుబోతో, తిరుగుబోతో, జూదరో అయితే ఏం చేస్తాం? వేణు బుద్ధిమంతుడు. మన కళ్ళెదటివాడు. వాడు చదువుకోలేదు. అంతేగా-ఏం లోపం వాడికి?”

“అయితే మాత్రం చూస్తూ చూస్తూ నాకేం మనస్కరించటం లేదండీ! ఆస్తి లేకపోయినా అందం లేకపోయినా చదువు గుణం ఉంటే చాలండీ.”

“అవును శారదా! అలాంటి వాళ్ళకోసం



వెతుకుతూనే ఉన్నాం కదా! చదువుకున్న వాళ్ళలో అలాటి గుణాలు కనబడడం లేదు. అధమం ఏ ఒకడిలోనైనా కనిపించినా వాడి అమ్మా అయ్యా ముక్కుకు తాదేసి లాక్కుపోతున్నారు. శారదా! నేను నిన్ను చేసుకునేటప్పుడు ఏమా శించి చేసుకున్నాను? అప్పుడు నాకు ఉద్యోగం లేదు. డిగ్రీ కూడా చేతికి రాలేదు. తప్పు ఒప్పు అనుకోకుండా రైస్ మిల్లులో బస్తాలు మోయ లేదా? ఆ రోజుల్లో నాకు-నా కాళ్ళ మీద నేను నిలబడగలను; నా భార్యా బిడ్డలను నేను పోషించు కోగలను - అన్న ఆత్మ విశ్వాసం వుండేది. ఈ రోజుల్లో ఎవరిలోనూ ఆ ఆత్మ స్తైర్యం కనబడటం లేదు."

"అందరూ మీలాగే ఉంటారండీ?"

"అదే నేనూ అనేది. అయినా లక్ష్మీకాంత్ కి 'ఒరేయ్ నీ కూతురిని నా కొడుక్కి చేసుకుంటానురా' అని అనగలిగే హక్కుంది. ఎందుకంటే ఈ రోజు మనం తింటున్న తిండి, కట్టుకున్న బట్టా వాడి చలవే. ఆ రోజు 50 వేలు అప్పుగా ఇచ్చి ఆ మిల్లులో షేర్స్ నా చేత కొని పంచకపోతే ఈ రోజు ఏ స్థితిలో ఉండేవాళ్ళం? అయినా వాడు అలా కోరలేదు. వాణి ఎవరినైనా ప్రేమించిందనో పెళ్ళి నిశ్చయమైందనో చెప్పమన్నాడు వేణుకు. వాడికున్న సంస్కారం మనకి లేదు. ఏమ్మావాణి! ఇంతకీ నీ సంగతేమిటి? మీ అమ్మకెంతమాత్రం ఈ పెళ్ళి ఇష్టం లేదని తెలుస్తూనే ఉంది. మరి నీ అభిప్రాయం చెప్పు. మా ఇష్టాఇష్టాలకంటే నీ అభిప్రాయం ముఖ్యం."

"నా కిష్టమే నాన్నా!" తక్కున చెప్పింది వాణి:

"మనం కావాలని కోరుకునే వాళ్ళెవరూ మనకందరు. మనని కావాలి అనుకునే వాళ్ళను దూరం చేసుకోవటం అవివేకం. అందని పళ్ళకోసం ఎగిరి, కాళ్ళు విరగగొట్టుకునేకన్నా అందిన పళ్ళతో తృప్తి పడటం మంచిది కాదా అమ్మా?"

అమ్మాయి ధోరణిని చూసి, మాధవరావు శారదా ఒక్క నిమిషం అలాగే వుండిపోయారు! దూరంగా ఎక్కడి నుంచో వినిపిస్తున్న పెళ్ళి బాజాలు, వాళ్ళ ఇంట్లోనే వినిపిస్తున్న భావన కలిగింది!

'ప్రతి ఆడపిల్లా, నా కూతురిలా ఆలోచిస్తే తలిదండ్రులకు ఆడపిల్లల పెళ్ళిళ్ళు భారమని పిస్తాయా!' అనుకున్నాడు మాధవరావు. □



శ్రీమతి కోట సూర్యలక్ష్మి

వైస్ ఆఫ్ శ్రీ కె. ఇ. వి. సుబ్బారావు, డోర్ నెంబర్ 12-78 రెండవ వీధి, ప్రకాశనగర్, రాజమండ్రి-3.

చిన్నతనంలోనే వివాహమైంది. వయసు 19 సం. అ. చిన్న చిన్న వ్యాసాలు రాయడం, ఎంబ్రాయిడరీలు, కుట్టు నేర్చుకోవడం 'కలం స్నేహం' చెయ్యడం హాబీలు. చారిత్రాత్మకమైన స్థలాల గురించి, కట్టడాల గురించి తెలుసుకోవడంలో ఉత్సాహం చూపుతారు.

కుమారి చెరుకూరి రుక్మిణీదేవి

కేరాఫ్ శ్రీ చెరుకూరి లక్ష్మణరావు, స్త్రీమరు రోడ్డు, నరసాపురం (వ. గో. జిల్లా)

వయసు 18 సం. అ. యస్. యస్. సి. చదువుకున్నారు. సంగీతాభ్యాసం చేస్తున్నారు. ఆటల్లో ఉత్సాహం వున్నది. ముఖ్యంగా విదేశీయ వనితలతో స్నేహాన్ని కోరుతున్నారు.

కుమారి బి. సూర్యకళ

కేరాఫ్ శ్రీమతి బి. గోవిందమ్మ, గాంధీనగర్ కాకినాడ-4.

ఇంటర్మీడియేట్ చదువుతున్నారు. ఎంబ్రాయిడరీలు, కుట్టు, అల్లికలు బాగా వచ్చును.

కుమారి జె. ఇందులక్ష్మి

డాటర్ ఆఫ్ శ్రీ జె. మురళి, వాచ్ రిపైరర్, కుమ్మర వీధి, పాలకొండ (శ్రీకాకుళం జిల్లా)

17 సం. అ. వయసు. మెట్రిక్ చదివారు. రకరకాల ఎంబ్రాయిడరీలు చెయ్యడం తెలుసు.

కుమారి జి. రామలక్ష్మి

డాటర్ ఆఫ్ శ్రీ జి. మల్లికార్జునరావు, 3-5-695 మ్యా నారాయణగూడా, హైద్రాబాద్-29.

[వనిత 'స్నేహ పీఠం' ద్వారా స్నేహితులై - వారి వారి అభిరుచుల మీద, వివిధ విషయాల మీద లేఖలు రాసుకుంటున్న మిత్రులు - వారి లేఖలు పాఠకులకు ఉత్సాహకరంగా వుండగలవని అనిపిస్తే మిత్రులతో సంప్రతించి. (తొలి నుంచీ వున్న ఇద్దరి ఉత్తరాలనూ) ప్రచురణకు పంపవచ్చును. తగిన స్థాంపులు అతికించిన కవరు కూడా పంపితే, ప్రచురణ కాని పక్షంలో - భద్రంగా తిప్పి పంపివేస్తాము. —వ. సం]

20 సం. అ. వయసు. రచయిత్రి. వందకుపైగా రచనలు చేశారు. నవలలు రాశారు. కొత్తరకాల వంటలు, చిత్రలేఖనం తెలుసు. పూసలతోనూ, గాజు సీసాలతోనూ, బొమ్మలు, ముగ్గులు వేస్తారు. బట్టలమీద పైంటింగ్ చెయ్యడం, కుట్టు, అల్లికలు కూడా తెలుసు. రేడియో కార్యక్రమాల్లో కూడా పాల్గొంటూ వుంటారు.

కుమారి రాధికాప్రియ ఎమ్. ఎ.

కేరాఫ్ శ్రీ యస్. జనార్దన గుప్త, కలిశి 517234 (చిత్తూరు జిల్లా)

19 సం. అ. వయసు. ఉద్యోగం చెయ్యడం లేదు. పోటోగ్రఫీ, చిత్రలేఖనం ఇష్టం. పుస్తకాలు చదువుతారు. రకరకాల వంటలు చెయ్యడంలో, కూరగాయలు పండించడంలో శ్రద్ధ చూపుతారు. కుమారి యమ్. మాధవి

డాటర్ ఆఫ్ శ్రీ యమ్. వెంకటరత్నం, అడ్వకేట్, తాడేపల్లిగూడెం.

17 సం. అ. వయసు. డిగ్రీకోర్సు చదవబోతున్నారు. కథలు రాసేవాళ్ళందరూ అభిమానులే. రాయాలన్న ఉత్సాహం వున్నది. పెయింటింగ్ తెలుసును. లేఖలు రాయడంలో చాలా శ్రద్ధ వున్నది.

కుమారి బి. ప్రభ

డాటర్ ఆఫ్ శ్రీ బి. జనార్దనరావు, ఇన్స్ పెక్టర్ ఆఫ్ సెంట్రల్ ఎక్స్ ప్రెజ్, రెండవ లైన్, వందరీపురం, గుంటూరు-522002.

బి. యస్ సి. చదివారు. 21 సం. అ. వయసు. చిత్రలేఖనం, పెయింటింగ్ లో ప్రవేశం వుంది. గృహాలంకరణలో శ్రద్ధ వున్నది. రకరకాల ముగ్గులు చెయ్యడంలో ఉత్సాహం చూపుతారు.



# అరవిందాశ్రమం 'మదర్'

ప్రతి సంవత్సరం ఏప్రిల్ నెల 24వ తేదీనాడు పాండిచేరిలోని అరవిందాశ్రమంలో పెద్ద ఎత్తున ఉత్సవం జరుపుకుంటుంటారు. ఆ రోజు ప్రశస్తి ఏమిటని అక్కడివారిని అడిగితే 'మాత ఇక్కడికి వచ్చిన రోజు కదా ఇది?' అని జవాబు వస్తుంది. ఇంతకూ ఎవరి మాత? ఆమె ప్రత్యేకత ఏమిటి?

1878 లో ఫ్రాన్సులో మిరా అల్ఫోన్సోగా జన్మించిన బాలిక ఫ్రాన్సుకు ఎంతో దూరాన ఉన్న భారతదేశానికి ఎందుకు వచ్చింది? ఇందుకు 'మాత' జీవితమే చక్కని సమాధానం.

చిన్నతనం నుంచి కూడా మిరా అదొక రకమైన నిష్ఠతో కూచుని ఉండేదట. ఆ నిష్ఠ ఏమిటో ఆమెకే అంతుపట్టేది కాదట. అప్పట్లో ఆమెకు తన నుంచి ఏదో ఒక కాంతి వస్తున్నట్టు కూడా అనిపించేదట. కొన్ని సందర్భాలలో ఆమెకు తాను ప్రపంచంలోని శోకాన్నంతా భరిస్తున్నట్టు అనిపించేది. ఆ శోకాన్ని తాను తీర్చగలిగితే బాగుండునని ఆమె అడపా దడపా అనుకునేది.

'మాత'లో ప్రత్యేకంగా కనిపించేది ఆమె ఆత్మస్థయిర్యం. ఆమె ఎంతో శక్తి కలిగినదానిలా కనిపించడానికి ఇదే కారణం. ఆమె చిన్నతనంలో ఒక అబ్బాయి ఆడపిల్లలను ఎప్పుడూ ఏడిపిస్తూ ఉండేవాడట. చిన్నపిల్ల కనిపిస్తే చాలు - అతను అల్లరి ప్రారంభించేవాడట. ఒకరోజు మిరా అతణ్ణి అల్లరి ఆపమన్నది. అతను వినలేదు. ఆ వెంటనే ఆమె అతణ్ణి మీదికెత్తి, అలాగే కిందికి పారేసింది. మరోసారి ఆమె ఏటవాలుగా ఉండే ఒక కొండ మీదినుంచి పడిపోయింది. ఆ కింద అంతా సూదుల్లాంటి రాళ్ళు. కాని ఆమె కింద పడలేదు. ఏదో ఒక అదృశ్య శక్తి ఆమెను మామూలుగా నిలబెట్టిందట.

ఆమె పెరిగే కొద్దీ - ఆమెకు తన శక్తి తెలియ వచ్చింది. తన జీవితం మామూలుగా సాగిపోదని ఆమెకు అర్థమైంది. అలా ఉండగా ఆమెకు పాల్ రిచర్డ్ అనే ప్రముఖ తత్వవేత్తతో వివాహమయింది. పాల్ రిచర్డ్ రవీంద్రనాథ ఠాగూరుకు స్నేహితుడు. ఆయన, మిరా ఇద్దరూ 1910లో పాండిచేరికి వచ్చారు. అక్కడ వారికి అరవిందుడి పరిచయం లభించింది. ఆ తర్వాత మళ్ళీ వారు అక్కడికి తిరిగి రావాలనుకున్నారు. అలా 1914లో మళ్ళీ భారతదేశం వచ్చారు.

తాను 11 నుంచి 13 సంవత్సరాల మధ్య ప్రాయంలో ఉన్నప్పుడు తనకు ఎన్నో అద్భుతమైన అనుభవాలు కలిగాయని 'మాత' చెప్పేవారు. ఆ అనుభవాలు ఆమెకు మానవ ప్రయత్నం ద్వారా దైవ సాక్షాత్కారం పొందవచ్చనీ, అలా ప్రపంచాన్నే మార్చవచ్చనీ తెలియజేశాయట. అప్పట్లో ఆమె నిద్రపోతున్నప్పుడు ఎందరో ఉపాధ్యాయులు ఆమెకు ఆధ్యాత్మిక పాఠాలు బోధించేవారట.

వారిలో కొందరిని ఆ తర్వాత తాను కలుసుకున్నట్టు ఆమె చెప్పారు. అలా ఆమెకు తరచుగా కనిపించే ఒక వ్యక్తిని ఆమె 'కృష్ణ' అని పిలిచేదట. ఆయనను కూడా తాను ఒకరోజు నిజంగానే కలుసుకుంటాననీ, ఆయనతోబాటు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన బోధ చెయ్యగలననీ ఆమె అనుకుంటూ ఉండేవారు. అరవిందుణ్ణి చూడగానే ఆమెకు తనకు కనిపించే 'కృష్ణ' ఆయనే అనిపించింది. అలా తన కార్యరంగం, ఆయన ఉన్న భారతదేశమే అని ఆమె నిర్ణయించుకున్నారు.

1920లో ఆమె అరవిందాశ్రమానికి వచ్చి అక్కడే ఉండి పోయింది. అలా ఆమె వచ్చిన రోజు ఏప్రిల్ 24. 'ఆమెలో దివ్య మాత వెలసి ఉంది' అని అరవిందుడు తన శిష్యులకు చెప్పాడు. అలా మిరా 'మాత' అయింది. ఆమె జ్ఞాన బోధ చెయ్యసాగింది. వివిధ దేశాలవారు ఎందరెందరో ఆమెను దర్శించడానికి రాసాగారు. 'మాత'కు పసి పాపల దగ్గరి నుంచి పండిన ముసలివాళ్ళదాకా వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా ఎందరో భక్తులూ, శిష్యులూ ఏర్పడ్డారు.

ఆధ్యాత్మికంగా అభివృద్ధి చెందడానికి మామూలుగా జీవితం గడపటం ఆటంకం కాదని 'మాత' అభిప్రాయం. ఆ మాటకు వస్తే ప్రపంచంలో జరిగే ప్రతి పని కూడా దైవసంబంధమైనదే అని ఆమె భావించారు. ప్రపంచాన్ని విడనాడకుండా ప్రపంచంలో ఉంటూనే సత్యాన్వేషణ చెయ్యవచ్చని ఆమె బోధించారు.

అరవిందుడు సిద్ధి పొందిన తర్వాత భక్తులందరి బాధ్యతను మాత స్వీకరించారు. ఆమె తమ జీవితాలను ఎంతో ప్రభావితం చేశారని భక్తులు పేర్కొంటారు.

"మాతగా మనం పూజిస్తున్న ఈమె-సృష్టి అంతటా వ్యాపించి ఉన్న దైవికమైన శక్తి. ఆ శక్తి ఎంతో వైవిధ్యం కలది" అన్నారు అరవిందులు.

విశ్వమానవ సమానత్వాన్ని నిదర్శనపూర్వకంగా నిరూపించడానికి మాత 'ఆరోవిల్లి' అనే కొత్త నగరానికి పాండిచేరి సమీపాన రూపకల్పన చేశారు. ఇది ప్రపంచంలో కనిపించే సంస్కృతులన్నిటినీ సంఘటితపరిచే తీరులో ఉండాలని ఆమె భావించారు.

'మనిషి మరింత గొప్పవాడు కాగలడు. ఆ గొప్పతనం సంపాదించడానికి అతను ఏ పని చేసినా దాన్ని దైవానికి చేస్తున్న సేవగా భావించాలి.' అని మాత చెప్పేవారు. ఇవాళ పాండిచేరి అరవిందాశ్రమంలో రకరకాల నిర్మాణ కార్యకలాపాలు సాగుతున్నాయి. ఆ కార్యక్రమాల వెనుక ఈ సేవా భావమే కనిపిస్తుంది.

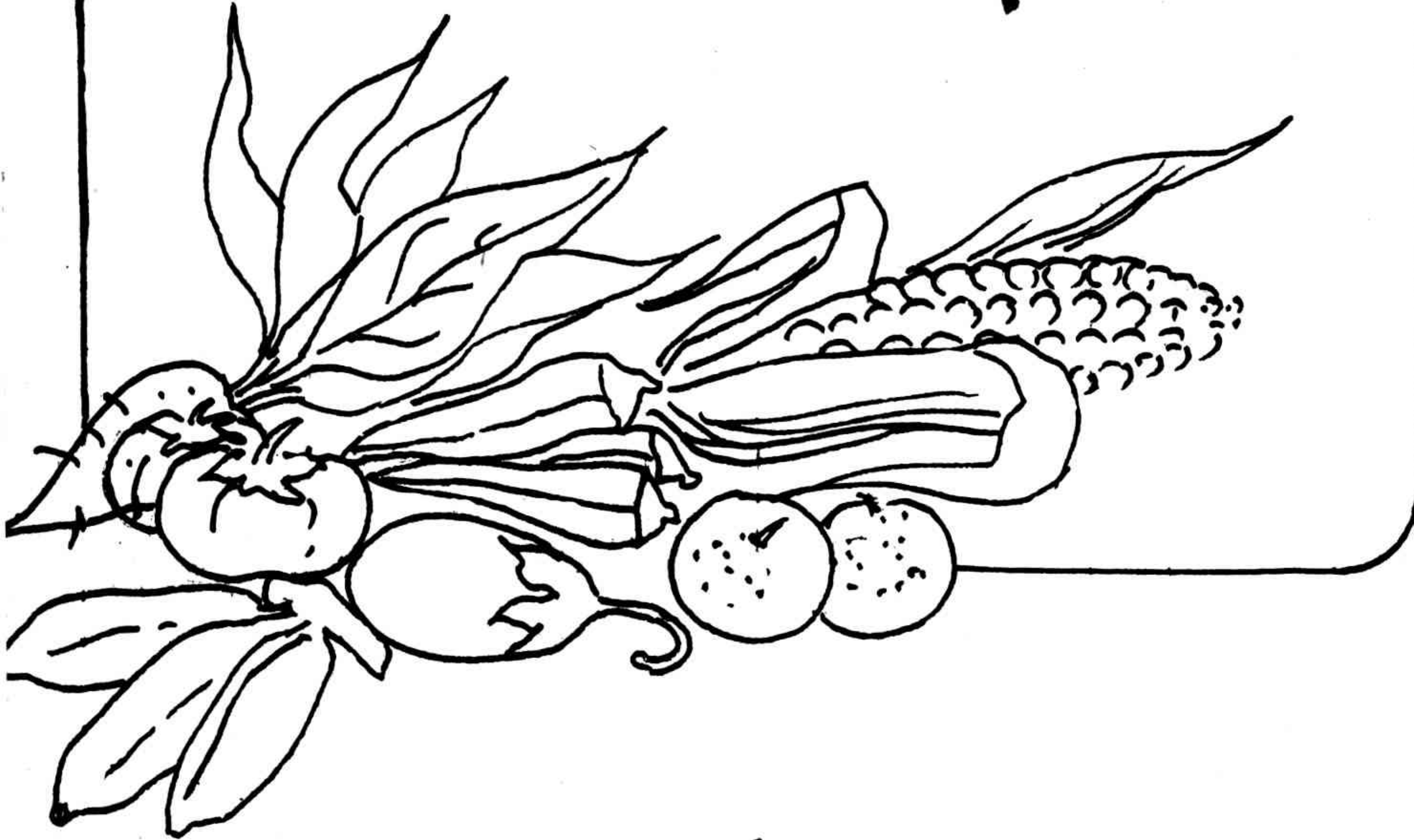
1973 నవంబర్ 17న మాత భౌతికదేహాన్ని విసర్జించారు. ఆమె భౌతికంగా లేకపోయినా ఒక శక్తి రూపంలో తమ హృదయాలలో నిలిచి ఉన్నారని భక్తుల విశ్వాసం.







# “ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం”



సుశీల: (తలుపు తట్టుతూ) కమలకు ఏమయిందబ్బా? ఇంకా ఎనిమిది కాలేదు. పిల్లలను స్కూలుకు పంపించే ప్రయత్నంలో ఉండి ఉంటుంది. ఏం చిత్రం? తలుపు తెరవటానికి సురేశ్ కూడా రాలేదే? (తలుపు తెరుచుకుంటుంది.)

కమల: (నిద్రమత్తుగా) హలో, సుశీలా!

సుశీల: ఏమిటిది, కమలా? ఎందుకలా ఉన్నావు? జబ్బు చేసిందా?

కమల: అవునంటే అవునూ, కాదంటే కాదూ.

సుశీల: అంటే....

కమల: నాకు జ్వరంగాని మరో జాడ్యంగాని లేదు; అయినా అస్తమానమూ తగని నీరసంగా ఉంటుంది. రెండు వారాలుగా ఉదయం పక్కనుంచి లేవలేకుండా ఉన్నాను. మామూలుగా అయిదింటికల్లా హాయిగా లేచేదాన్ని.

సుశీల: కొంపదీసి ఇప్పుడు పక్కమీదినుంచి లేచి వచ్చే తలుపు తీశావా ఏం?

కమల: అవును.

సుశీల: పిల్లలెవరూ కూడా రాలేదేం? మామూలుగా సురేశ్ పరిగెత్తుకుంటూ వచ్చి తలుపు తెరిచే

వాడు గదా? వాడికది సరదా:

కమల: అల్లరి వెధవ. వాడికోసం నా ప్రాణం కొట్టుకుపోతున్నదనుకో!

సుశీల: ఏమిటి నువ్వనేది? సురేశ్ ఏమయ్యాడు?

కమల: ఏం చెప్పేది. సుశీలా? పిల్లలు చేసే సందడి భరించటం నా వల్ల కాలేదు. నా బాధ చూడలేక మా ఆయన చిన్న పిల్లల నందరినీ వాళ్ళ అక్కగారింటికి పంపేశారు.

సుశీల: నీ రోగం చెప్పమన్నావా? నీ నరాల పటుత్వం ఊణించినట్టు కనబడుతుంది. బహుశా నీకు రక్తహీనత కూడా ఉండి ఉంటుంది.

కమల: నాకు రక్తహీనత అని ఎలా చెప్పగలవు?

సుశీల: కిందటిసారి ఫియేటర్ దగ్గర మనం కలుసుకున్నప్పుడు, కాస్త పాలిపోయినట్టు కనిపించావు. అడుగుతున్నా ననుకోకూ - ఏమైనా పాకాన పడిందా?

కమల: పాకమూ లేదూ, పాడూ లేదూ! వారం రోజులుగా హోటలు తిండి తింటున్నాం.

సుశీల: అది కాదోయ్ నే నన్నది! నే నడిగి

నది నీ కర్ణమైనట్టు లేదు. ఏమైనా....

కమల: అబ్బే! లేదు, లేదు! ఎనిమిదోది కూడానా? నేను నిశ్చయంగానే ఉన్నాను. ఇంక కుటుంబం పెరిగేది లేదు. మేం కుటుంబ నియం ప్రణ కేంద్రానికి వెళ్ళినట్టు నీకు చెప్పలేదు కదూ? నేనూ, మా ఆయనా చాలా సార్లు తిరిగాం. నాకే నిస్సారం పట్టుకుంది. ఏ పనీ చెయ్యలేను. పిల్లలను తెగ కసురుకుంటాను. వాళ్ళ అకతాయితనం చూస్తే నేను ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతాను. ఒళ్ళు మందుకొస్తుంది. ఎంత చిన్న చప్పుడైనా సరే, తలుపు మూసినా, కిటికీ మూసినా, నిద్ర పూర్తిగా పాడైపోతుంది.

సుశీల: అంటే నీకు సరిఅయిన నిద్ర కూడా లేదన్నమాట. కమలా, నా మాట విని డాక్టర్ను చూడు.

కమల: డాక్టర్ను చూస్తే మందులు అదేపనిగా మింగాలి.

సుశీల: అవసరమైతే తప్ప డాక్టరు నీకు ఘాటైన మందులిస్తుందనుకోను. ఆమె నీకు “బి” కాంప్లెక్స్ మాత్రలా, రక్తం బాగు పడటానికి టానిక్కు ఇవ్వొచ్చు.

కమల: ఈ మాత్రలతోనూ, టానిక్తోనూ నేను బాగుపడతానంటావా?

సుశీల: తప్పకుండానూ. అవి నీకు ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఒక వారంలో, మళ్ళీ మాట్లాడితే మూడు రోజులకల్లా, నువ్వు ఆరోగ్యశిఖరం ఎక్కి కూచుంటావు.

కమల: నాకు కావలసిందే అదీ! కాని నువ్వు డాక్టరు ఎప్పుడయ్యావు? నీకు మందుల సంగతి ఎలా తెలుసు?

సుశీల: నేను చెప్పిన మాత్రలు — మందులు కావు.

కమల: అయితే మరేమిటవి?

సుశీల: అవి విటమినులు. మన శరీరంలో ప్రతి భాగానికి మనం తీసుకునే ఆహారం నుంచి కొన్ని పదార్థాలు అందితే తప్ప అవి ఆరోగ్యంగా ఉండవు. ఇప్పుడు నీ విషయంలో నరాలకు అవసరమైనది బి కాంప్లెక్స్ విటమినులు.

కమల: అవి చాలా ఉన్నాయా?

సుశీల: అవును, ఉన్నాయి. వాటన్నిటిమచ్చా సన్నిహిత సంబంధం ఉన్నది. చాలా కాలంపాటు నీ ఆహారంలో ఈ విటమినులు రోపిస్తే అగ్ని



మాంద్యమూ, నిస్తాణా, నోటిపూతా, ఒకరకం  
రక్తజీణతా, ఒక్కొక్కసారి కాళ్ళవాపూ ఏర్పడ  
వచ్చు.

**కమల :** దాన్ని నివారించాలంటే ఏం చెయ్యాలి?

సుశీల : ప్రధానంగా బియ్యం అన్నం. అందులోనూ పచ్చి బియ్యం అన్నం తినేవాళ్ళు జాగ్రత్త పడకపోతే ఈ రోగాలకు గురి అవుతారు. మరపట్టినప్పుడు పోయే బియ్యం తవుడులో బి విటమినున్నది. ఆహారపుష్టి గల చిట్టా, తవుడూ గొడ్లకి పెట్టేస్తాం.

కమలి : మరీ చోద్యం : వాటిని మనుషులు ఎలా తింటారోయ్ :

**సుశీల :** తప్పుడునుంచి భోజ్యమైన ఆహారం  
తయారు చేసే ప్రక్రియ ఎవరన్నా కనిబెడితే  
ఎంత బాగుంటుంది !

కమల : ఎందుకు కాగూడదు ? పెట్రోలియం పరిశ్రమలో దిగబడే ఒక పదార్థంనుంచి ఆహారం తయారవుతున్నది. త్వరలోనే సోయా చిక్కుళ్ళ నుంచి శాక సంబంధమైన పాలు తయారు చేయబోతున్నారు. ఇంకేం వస్తాయో ?

సీత: ఆ కులనుంచి మాంసకృత్తులూ,  
తవుడు పాయసమూ వస్తాయేమో !

కమల: ఆ తవుడు పాయసం వచ్చేదాకా,  
నా ఆరోగ్యం బాగుపడడానికి నన్ను ఏం తిన  
మంటావు?

సుకీల : ఉప్పుడు బియ్యం అన్నం తిను. గంజిలో ఇంత వెన్న చేర్చి రోజుకు రెండుసార్లు తాగు. అలవాటు చేసుకున్నావంటే దాని రుచి మరుగుతావు. అన్నం తగ్గించి, ఇతర తృణ దాన్యాలు, గోధుమలూ, రాగులూ, జొన్నలూ తిను. పుష్కలంగా ఆకుకూరలూ, ఆకుపచ్చ, పసుపుపచ్చ రంగు కూరగాయలూ, పళ్ళూ, పప్పులూ తింటే నీకు ఎంతో ఉపయోగంగా ఉంటుంది. పులిసిన పిండితో చేసిన ఇడ్లీలూ, దోసెలూ, పుల్ల పెరుగూ-వీటిలో బి విటమిను హెచ్చుగా ఉంటుంది.

కమల: ఇక్కడి గ్రామీణులు రాగులతోనూ, జొన్న నూకలతోనూ సంకటి చేసి, దానికి ఆన్నం చేర్చి, తెల్లవార్లు నిలవ ఉండనిచ్చి, పుర్నాడు ఉదయం అందులో మజ్జిగ కలుపుకుని, అందులో పచ్చి మిరపకాయలూ, ఆకుకూరలూ, ఒక్కొక్కప్పుడు చేపకూరూ నంచుకుంటూ తింటారు.

సుకీల : సాధారణ కుటుంబాల వాళ్ళకు ఇంత సమపాళమైన భోజనం ఇంత చవకగా మరి దొరకదు. అందరూ ఇలాటి ఆహారమే తింటే బాగుండును. చాలామంది పోపుకు ఇనప గరిటెలు వాడతారు గమనించావా, కమలా ?

**కమలి :** అవునుగాని, అంటువులును పెట్టిన కూరల్లో ఇనవగరిచెతో పోవుపెట్టటం తప్పుగదా?

సుకీల : ఎంత మాత్రమూ కాదు. రక్తంలోకి కావలసిన ఇనుము ఆహారంలో చేరాలంటే ఇనప పాత్రలు ఉపయోగపడతాయని కనిపెట్టారు. కొద్ది పాటి ఇనుము చింతపులుసులో కరుగుతుంది.

**కమల :** రక్తానికి అవసరమైన పదార్థాలను అలా సంపాదించడమంటే నాకు హాదలు.

సుఖిల : రక్తానికి పనికివచ్చే పదార్థాలు కావాలంటే ఖద్జూరపళ్ళూ, అత్తిపళ్ళూ, కిన్మిన్ పళ్ళూ తిను. వీలుపడినప్పుడల్లా కార్డం తిను. బెల్లమూ, చింతపండ్చాలాటి ముదురురంగు గల ఆహారాలన్నీ రక్తానికి పుష్టినిచ్చి, మంచి రంగు కలిగిస్తాయి.

కమల : నీతో మాట్లాడితేనే నా జబ్బు సగం  
నయమయినట్లుంది.

సుశీల : అంతటితో తృప్తిపడక, డాక్టరును చూసి-నీ నదాలూ, రక్తమూ బాగవడానికి వెంటనే ఏమన్నా తీసుకో. అటుపైన నీ ఆరోగ్యం కాపాడుకోవడానికి విచక్షణగా తిను. తినడమంటే జ్ఞాపకం వచ్చింది, నేను వెళ్ళి కూరలు కొంటేనే గానీ ఈపూట పొయిలో పిల్లి లేవదు.

కమల : నీ సలహాకు ధన్యవాదాలు. వెంటనే నేను మా డాక్టరును చూస్తాను. మరోసారి ఇలా వచ్చి, నన్ను ఆరోగ్య శిఖరాన ఉంచే సలహాలు ఇవ్వు.

సుశీల : ఈవారంలోనే మరోసారి వస్తాను.  
ఈలోపుగా నువ్వు ఆరోగ్య శిఖరం చేరే ఉంటావను  
కుంటాను. వసాను మరి !

రెండు వంటకాలు

మొదటిది “గంజి కట్టచారు.” ఇందుకు గాను 3 కప్పుల అన్నం గంజీ, ఒక కప్పు కంది కట్టు నీరూ కావాలి. అన్నం 15 నిమిషాలకు

[illegible]

తక్కువకాకుండా కుతకుత ఉడికిన తరువాతే గంజి వార్చాలి. అన్నం నుంచి గంజి అంతా ఓడినదాకా అగనవసరం లేదు. పప్పు కట్టుకోసం పప్పు ఉడికినాక ఒక కప్పు నీరు దానినుంచి తీసుకుంటే చాలు. ఈ నాలుగు కప్పుల నీరూ ఒక పాత్రలో పోసి, ఉప్పువేసి పొయ్యిమీద పెట్టి, 2 పెద్ద చంచాల చిక్కుళ్ళు సన్నగా తరిగి, అలాగే చిన్న ముక్కలుగా తరిగిన 2 పెద్ద చంచాల కారట్లతోపాటు పాత్రలో వెయ్యాలి. కూర ముక్కలు ఉడికినాక పాత్రను పొయ్యి మీది నుంచి తీసి; సన్నగా తరిగి, దోరగా వేయించిన ఉల్లి ముక్కలు అందులో వెయ్యాలి. తరవాత అందులో కారం (మిరియాలపొడి) చల్లి, వేయించిన బ్రెడ్ ముక్కలు వేసి, వెంటనే వేడివేడిగా తినాలి.

ఈ చారులో నారింజ, తెలుపు, ఆకుపచ్చ ఆహారపదార్థాలు ఉండడంచేత ఇది మంచి పోషకాహారం. అన్నం వండేటప్పుడూ, పప్పు ఉడకబెట్టేటప్పుడూ అదనంగా మిగిలిపోయే నీరు పారబోనేకన్న ఇలా సద్వినియోగ పరచవచ్చు.

రెండవది “ఎముకల సూపు.” దీనికిగాను పావు కిలో మాంసం గల ఎముకలూ, 2 బొమాబో పళ్లూ, ఒక పెద్ద ఉల్లిగడ్డా, చిన్న వెల్లుల్లి, కొద్దిగా కూరాకులూ, కొద్ది కొత్తిమీరకులూ, చిటికెడు పసుపూ, ఉప్పు, 2 చిన్న చంచాల మీరియాలూ, 1 లవంగమూ, చిన్నచిన్న దాల్చిన చెక్క ముక్కలూ కావాలి.

ఒక్కొక్క ఎముకనూ కడిగి రోటిలో చితక  
గొట్టి, వాటిని ఒక పాత్రలో వేసి, వాటికి 8 లేక  
8 కప్పుల నీరు చేర్చి, అందులో దినుసులన్నీ  
వేసి 2 లేక 3 గంటలపాటు ఉడకబెట్టాలి.  
తరవాత దించి, బాగా వడగట్టి, స్వచ్ఛమైన  
ద్రవం మాత్రమే ఆరగించాలి. దీనికి పోపు  
లాంటిది అవసరం లేదు.

ఉదయపు వంట ముగిసినాక దీనిని సన్న  
నెగమీద పెట్టితే, అపరాహ్లాం వేళ మీరు విశ్రాంతి  
తీసుకుంటున్నంతనేపూ మరుగుతూ ఉంటుంది.  
ప్రెషర్ కుకర్ ఉన్నవారికి అరగంటలో అయి  
పోతుంది. మొదట పోసిన నీరునుబట్టి ఉప్పు  
వెయ్యారాదు; చారు తయారయేసరికి నీరు సగానికి  
మరిగి ఉంటుంది గనక అది ఉప్పుకషాయం  
అయిపోగలదు.

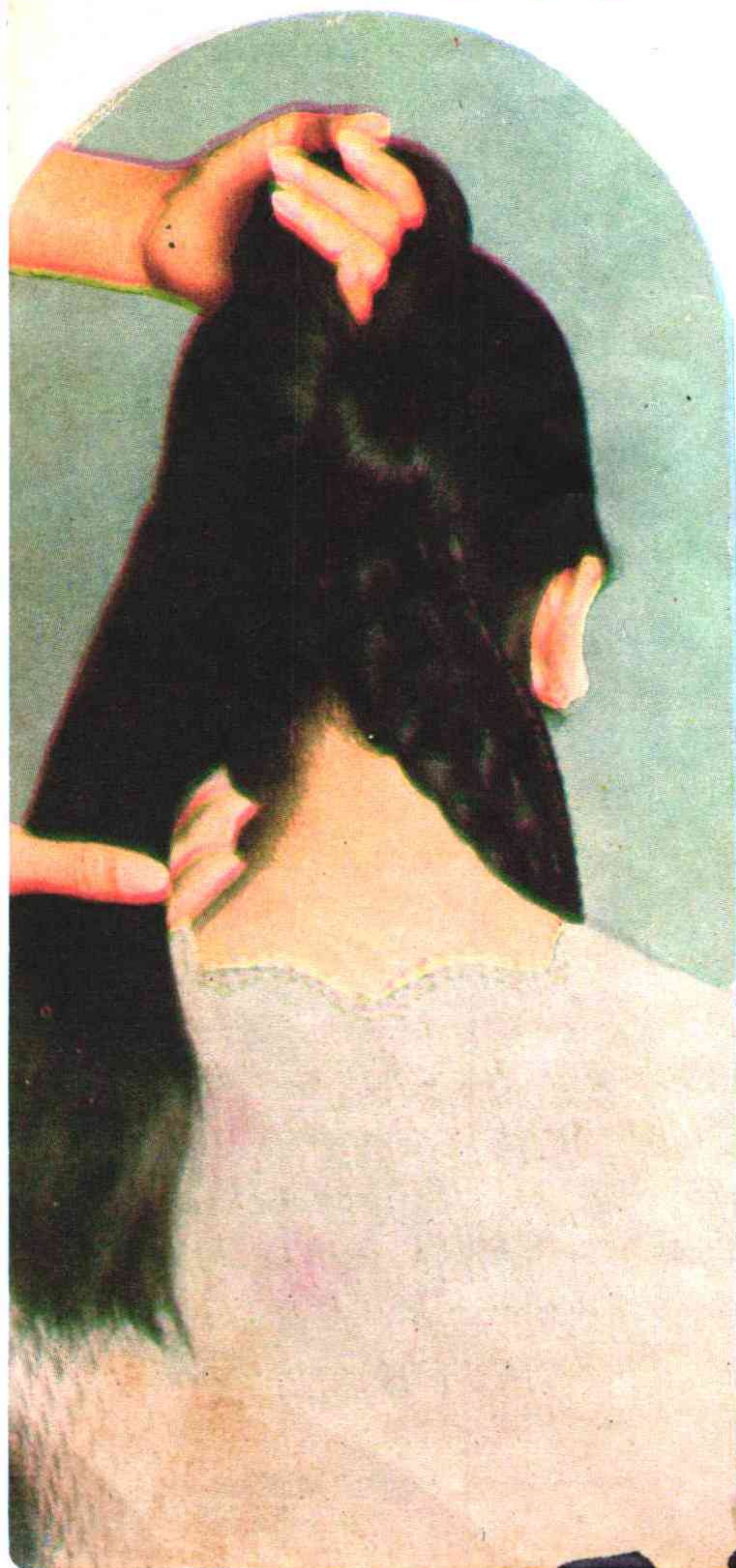
—శ్రీమతి సుశీలాజయకరన్





సిరాజ్‌జీలు

అలంకారం





అందంగా కనిపించాలనే ఆసక్తి ఉన్నవాళ్ళు కట్టుకూ, బొట్టుకూ ఇచ్చినంత ప్రాధాన్యం తల కట్టుకు కూడా ఇచ్చి శిరోజాలంకరణ చేసుకుని మరింత అందంగా కనిపించవచ్చు.

ఎప్పుడూ ఒకేరకమైన శిరోజాలంకరణ చేసుకోవడం కన్నా ఎప్పటికప్పుడు కొత్త తరహాగా జుట్టును అలంకరించుకుంటే ఎంత బావుంటుంది? ఇదివరకు 'శిరోజాలు - అలంకారం' శీర్షికలో రకరకాల శిరోజాలంకరణలు చేసుకునే విధానాలు తెలుసుకున్నాము. ఈమారు మరో కొత్త 'శిరోజాలంకారం' చేసుకునే తీరును వర్ణచిత్రాల రూపంలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాము.

ముందుగా - జుట్టును బాగా వెనక్కు దువ్వుకోవాలి. ఆ తర్వాత జుట్టును ఒక నల్ల దారంతో గట్టిగా బిగించి కట్టేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత మొత్తం జుట్టును రెండు పాయలుగా విభజించుకోవాలి.

అలా విభజించిన తర్వాత ఒక భాగంలోని జుట్టును అలాగే వదిలి పెట్టాలి. రెండవ భాగంలోని జుట్టును ఉపయోగించి కాస్త లావుగా ఉండేలా ఒక జడ, నన్నగా ఉండే జడలు నాలుగూ వేసుకోవాలి.

జడలు వెయ్యకుండా విడిచిపెట్టిన మొదటి భాగంలోని జుట్టుతో సారారణమైన 'బన్' ఒకటి అమర్చుకోవాలి. దాన్ని హెయిర్ పిన్సుల సాయంతో పీడిపోకుండా అమర్చాలి. బన్ అమర్చుకున్న తర్వాత మిగిలిన జుట్టును దాని మీద కప్పి, వాటిని హెయిర్ పిన్సులతో బిన్ను మీద అమర్చాలి.

ఇక రెండవ భాగంలోని జుట్టును ఉపయోగించి వేసిన లావు జడను బన్ చుట్టూ చుట్టాలి. అలాగే నన్నని జడలను కూడా బన్ చుట్టూ చుట్టాలి.

వక్కపేజీలో కింద ఉన్న వర్ణ చిత్రాలను చూస్తే ఈ శిరోజాలంకారం చేసుకునే తీరు తెలుస్తుంది. శిరోజాలంకారం పూర్తయ్యాక - అప్పుడు కట్టుకున్న చీర రంగుకు తగిన రంగులో ఉండే పువ్వులు పెట్టుకుంటే బావుంటుంది. వక్క పేజీలో పై భాగంలో ఉన్న వర్ణ చిత్రాన్ని చూస్తే ఈ శిరోజాలంకారం పూర్తయ్యాక ఎలా ఉంటుందో స్పష్టమవుతుంది.



## ఆంధ్ర శ్రామిణ బాలికలకు అభివృద్ధి

ఫిబ్రవరి 26 న హైదరాబాదులోని లాల్ బహదూర్ స్టేడియంలో ఆంధ్రప్రదేశ్ స్పోర్ట్స్ కౌన్సిల్ ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక కార్యక్రమంలో ముఖ్యమంత్రి శ్రీ వెంగళరావు పాల్గొని అఖిల భారత గ్రామీణ శ్రీదోత్సవంలో విజయం సాధించిన ఆంధ్ర బాలికలను అభినందించారు.

గ్రామీణ ప్రాంతాలలో బాలబాలికలకు శ్రీధర మీద అభిరుచి పెంపొందించడానికి 1971 లో ప్రారంభించబడిన అఖిలభారత శ్రీదోత్సవాలు ఆశించిన ఫలితాలను తెచ్చాయి. ఈ పథ్యనే ఆరవ శ్రీదోత్సవం ముగిసింది. ఈ శ్రీదోత్సవాలలో బాలికలు సాధించిన విజయాలకు శ్రీదాధిమానులు అందరూ గర్వించాలి.

1974 లో సేలంలో జరిగిన అఖిలభారత గ్రామీణ శ్రీదోత్సవంలో అనంతపూర్ జిల్లాకి చెందిన బాలిక రూపాబామ 800 మీటర్ల వరుగు పోటీలో బంగారు పతకం పొందింది. గ్రామీణ పోటీలలో ఆంధ్ర బాలికలకు వచ్చిన మొదటి పతకం ఇదే. సేలం పోటీలలోనే వచ్చే మ గోదావరి జిల్లాకి చెందిన నత్యవతికి 100 మీటర్ల వరుగులో మూడవ బహుమతి లభించింది.

1975 లో ఓమోగాలో జరిగిన పోటీలలో బాస్కెట్ బాల్ ఆటలో మొదటి బహుమతి, కోకోలో రెండవ బహుమతి ఆంధ్రబాలికలకి లభించాయి. కబాడీలో మూడవ బహుమతిని సాధించారు.

1976 గ్రామీణ శ్రీదోత్సవంలో ఆంధ్ర బాలికలు చెప్పకోతగ్గ విజయాలు సాధించారు. ఈ పోటీలను అరీపూర్, జోర్హాట్, ఢిల్లీ, బోపాల్ లో

శ్రీధరను వర్గీకరించి జరిపారు. ఆంధ్ర బాలికలకు కబాడీలో ఘన విజయం లభించింది. కోకోలో 'రన్నర్స్' గా వచ్చారు. 100 మీటర్ల వరుగు పోటీలోనూ, లాంగ్ జంప్ లోనూ నిజామాబాద్ జిల్లాకి చెందిన బాలిక సుమాలారెడ్డికి మూడవ బహుమతి లభించింది. వరంగల్ జిల్లాకి చెందిన సంయుక్త రాణికి జిమ్నాస్టిక్స్ లో కంచుపతకం లభించింది.

ముఖ్యమంత్రి ప్రత్యేకంగా ప్రశంసించిన కాలేజీ జుట్టులోని నభ్యులందరూ వడహారు సంవత్సరాలలోపు బాలికలు. ఈ జుట్టుకు నాయకురాలు కారద (నిజమాబాద్). తక్కిన నభ్యురాండ్రు విశ్వకాంతి (నిజమాబాద్) కమలాబాయ్ (పా. గోదావరి), ప్రమీల (విశాఖపట్నం), అమరాధ, లక్ష్మీరాజ్యం, వద్దు (ప్రకాశం జిల్లా), సుగుణ, అమ్మాయి (కరీంనగర్), విజయలక్ష్మి (నల్గొండ). ఈ జుట్టును తీర్చిదిద్దినది ప్రముఖ శిక్షకుడు శ్రీ జి. విజయకుమార్.

ప్రతి సంవత్సరమూ కేంద్రప్రభుత్వం వివిధ రాష్ట్రాలలో గ్రామీణ ప్రాంతాలకు చెందిన బాలబాలికలకు ఒక్కొక్కరికి సంవత్సరానికి ఆరు వందల రూపాయలు 'స్పోర్ట్స్ స్కాలర్ షిప్స్' ఇచ్చి ప్రోత్సహిస్తోంది.

1975 - 76 సంవత్సరానికి ఆంధ్రప్రదేశ్ కి చెందిన పదముగ్గురు బాలికలకు ఈ యోగ్యత లభించింది. జాతీయ స్థాయిలో లభించే ఈ 'స్కాలర్ షిప్' కాక రాష్ట్రస్థాయిలో వన్నెండుమంది బాలికలకు ఒక్కొక్కరికి మూడు వందల రూపాయల స్కాలర్ షిప్ లభించడమూ విశేషమే.

పి. దుర్గ



బౌధా పశ్చాత్తాపాలతో సతమతమౌతూన్న నరహరి లాలన స్వరంతో, “అంతా మరచిపో మీరా, ఏమిటో ఈ రోజు మూర్ఛనిలా ప్రవర్తించాను” అంటూ ఆమె కనుకొలకుల నుండి జాలువారుతూన్న అశ్రువులను ఒత్తబోయాడు.

మీరా అతడికి ఆ అవకాశమీయలేదు. పైట చెరగుతో తానే కనులు అడ్డుకుంటూ చటుక్కున లేచి కూర్చున్నది. సూటిగా చూస్తూ నిదానంగా అన్నది: “ఇన్నిరోజుల తర్వాత .... నేనెలా వున్నానో అనే తహతహతో వస్తారు—ఆప్యాయంగా పలుకరిస్తారనుకున్నాను కానీ మనసు నిండా అనుమానం నింపుకొని వచ్చి పరాయిదాన్ని చూచినట్లు చూస్తారనుకోలేదు....”

“ప్లీజ్ మీరా — ఆపుజెయ్యి. అనుకోకుండా అప్రియమైన సంఘటన జరిగిపోయింది.”

“కానీయండి. ఫర్వాలేదు. ఇదీ మన మంచికే! మీ మనస్సెందుకు పాడైనదో నాకు తెలియదుకానీ ఇది మనిద్దరికీ ఒక హెచ్చరిక. పతీ పత్నుల నడుమ అనురాగం గాఢపలకవలె సున్నితం. ఈ నాజాకుబంధాన్ని గౌరవించి పాలించేదేకాని పతికి అప్రతిష్ఠ తెచ్చేదికాదు ఈ మీరా!”

స్వరం అతి మందంగా పలుకుతూన్నప్పటికీ ఒక్కోమాట చాలా పదునుగా వినవచ్చింది.

“మీకు కాఫీఫలహారాల ఏర్పాటు చూస్తాను” అంటూ లోనికి నిష్క్రమించుతూన్న ఆమెను చూస్తూండిపోయాడు నరహరి.

‘అసలే ముభావంగా మందకొడిగా వుండే మీర మనసును ఈ సంఘటన మరింత బిగించవచ్చు. చీ చీ, ఎందుకింత మూర్ఛంగా ప్రవర్తించాను? సంసారుల పాలిట చీడపురుగు వంటి కస్తూరి మాటలు వినా నేను వివేకం కోల్పోయాను?’ అనుకున్నాడు అతడు.

41

పూలమొక్కల వద్ద లాన్లో కూర్చున్న మీర ఉస్సూరనుకుంటూ వచ్చి కుర్చీలో కూలబడిన నరహరిని ఒక్కసారి కన్నెత్తిచూచి మరలా తనపని తాను చేసుకొనసాగింది. నరహరి అంచనా సరిఅయినదే. ఆ అప్రియ సంఘటన అనంతరం మీర వదనమూ, హృదయమూకూడా ముకుళించుకు

పోయాయి. ముక్తసరిగా అవసరమైనంత వరకే మాట్లాడుతూ, నిత్యం ఏదో యోచిస్తూ వుంటూన్న మీర అంతర్యమేమిటో గ్రహించలేక, అడగలేక తన తప్పిదానికి లోలోన చింతిల్లసాగాడు అతడు.

“మీరా!”

“ఊ..”

“ఏమిటాలోచిస్తున్నావ్?”

“ఏమీ లేదే!”

“అబద్ధం, ఏదో వుండకుండా వుంటుందా?” మీర మాట్లాడలేదు. ఒక్కసారి అతడి దెసచూచి తిరిగి కనులు వాల్చుకున్నది.

తాను కూర్చున్న తావు నుండి లేచి వచ్చి ఆమె దగ్గర కూర్చున్నాడు.

మీర మరో దెసగా చూస్తూన్నది.

ఆమె దృష్టి ననుసరించాయి అతడిచూపులు.

పచ్చికలో ఆనందంగా గంతులు వేస్తూన్న ఉడుతల జంటను చూస్తూన్నది మీర తదేకంగా.

“నేను చెప్పనా నువ్వేం ఆలోచించుతున్నావో?” చిలిపిగా అన్నాడు నరహరి ఆమె దగ్గరగా వంగి.

మీర విశాల నయనాలు అతడి వైపు తిరిగాయి. కానీ ఆమె నోరు విప్పలేదు.

“అలా లాన్ మీద గంతులువేస్తూ, ఈ పూల మొక్కలన్నీపీకి పోగులు పెట్టే పాపాయిని ఊహిస్తున్నావ్. ఔనా?”

చుబుకం మోకాలిపై ఆనించి, పచ్చికను త్రుంపుతూ నేలవైపు చూడసాగిందే గాని మీర మాట్లాడలేదు.

“నీకు ఎవరు యిష్టం? అ బ్బా యా అమ్మాయా?”

“మీకెవ్వరిష్టమైతే నాకూ వారే యిష్టం.” నేలపైనుండి చూపులు త్రిప్పకనే అన్నది. ప్రశ్నకు జవాబైతే యిచ్చింది కానీ, అటువంటి సంభాషణవల్ల ఫ్రీలో కానవచ్చే ఆనందం కానీ,





సిగ్గు దొంతరలు కానీ ఆమె వదనంలో కాన రాలేదు.

“అదెలాగ? నీ కొక యిష్టమంటారేదా?” మర్రింత కవ్వించ ప్రయత్నించాడు నరహరి.

“ఇష్టమైనవన్నీ లభిస్తాయా? ఎంతవరకూ అదృష్టమో, ఎంత ప్రాప్తమో అంతే. అత్యాశలు దేనికి?” తలఎత్తకుండానే అన్నది.

నరహరికి ఈ ధోరణి నిస్సృహ కలిగించినా వదలిపెట్టలేదు.

“నీ అంత అందంగావుండి, నీలాగే చక్కగా పాటలుపాడే అమ్మాయి కావాలని వుంది నాకు!” అనేసి దీక్షగా ఆమెలోని కదలికలెలా వుంటాయో నని చూడసాగాడు.

అయితే, ఈ ప్రశంస కూడా అతడాశించిన మార్పులను తేలేకపోయిందామెలో.

నరహరే మరలా తానే మాట్లాడాడు: “అయితే అమ్మాయి నీ అంత మందకొడిగా వుంటే మాత్రం వద్దు. అబ్బాయేకావాలి. ఔనా.....? అబ్బ.... మాట్లాడు మీరా!”

మీర అతణ్ణి తేరిపారజూచి “ఎవరికి జన్మ నీయటానికైనా అనుభవించవలసిన శ్రమ సమానమే. ఎవరినిపెంచటానికైనా కష్టం సమానమే” అన్నది నిర్లిప్తంగా.

అతడు లోలోన నిట్టూర్చాడు నిస్సహాయంగా. ‘ఏమి చేయాలి మీర మనసును ద్రవింపజేయటానికి?’ అనుకున్నాడు.

“మీ బాబయ్యగారికి ఉత్తరం వ్రాశావా?”

అన్నాడు అతడు.

“నేదు.”

“పోనీ ఒకసారి వెళ్ళి వద్దామా?”

మీర గాభరాగా చూడటం స్పష్టంగా కనిపించిందతడికి.

“వద్దు. ఇప్పుడు వద్దు” అన్నది తడబడుతూ.

“ఏం, ఎందుకనీ? వారూ సంతోషిస్తారు. పెద్దలు. అన్ని జాగ్రత్తలూ నేర్చుతారు.”

“ఔననుకోండి! కానీ కొన్నాళ్ళుపోతే కానీ నేను ప్రయాణం చేయలేను.”

ఆమె చెప్పిన కారణం సరైనదిగానే తోచిందతడికి.

“వ్వి....కాత్యాయని అక్క వుంటే ఎంత బాగుండేది! ఏమైందో ఎటు వెళ్ళిపోయిందో ఎక్కడా అజ తెలియలేదు” విచారంగా అన్నాడు నరహరి.

సంభాషణ మారడంతో కాత్యాయనిని గురించిన ఆలోచనలతో పరధ్యానంలో పడ్డది మీర.

“ఎందుకిలా చేసింది? నేనొచ్చే వరకైనా కాస్త ఓపిక పట్టలేక పోయిందా?” మరలా తనలో తాను అనుకుంటూన్నట్లుగా అన్నాడు అతడు.

“హూ.. మీరుమాత్రం ఏమి చేయగలరు? ఆమె కింత ఆశ్రయమివ్వగలరేకానీ, ఆమె భర్త చేసుకున్న రెండవ వివాహాన్ని రద్దు చేయలేరు కదా?”

“కావచ్చు, కానీ....”

## ఆరెకప్యూడి (కోడూరి) కౌన్సిల్మెంట్

39

40

మీరా తన తల్లి కల్పకాన్ని నర్సింగ్ హోమ్లో కలుసుకుంది. నిరపరాధిని అయిన తల్లి ఎలా నిందలపాలైనదీ తెలుసుకుంది. మీరా-నర్సింగ్ హోమ్కు రోజూ వెళ్ళుతూ వుండడాన్ని మరో ధోరణిలో చెప్పి-నరహరిలో అనుమాన బీజాలు నాటడానికి ప్రయత్నించింది కస్తూరి. తను తండ్రి కాబోతున్నానన్న వార్త మీరా ద్వారా విన్న నరహరి సంతోషంతో పొంగిపోయాడు.

# ప్రజాబలీ



“ఆ రోజు....మీరు లేనప్పుడు నా దగ్గరకు వచ్చినాడే ఎంతో నిరాశగా కనిపించింది. నేను వుండమని ఎంతో బలవంతం చేశాను—ఎందు కుంటుంది? ఏమున్నా లేకున్నా ‘ఈ భర్త నావాడు—ఈ ఇల్లా సంసారం నావి’ అనుకొని తృప్తిపడేస్తే—అవి కూడా పరులపాలైన నాడు ఇక ఏం చూచుకొని బ్రతుకుతుంది? ఎవరి కోసం బ్రతకాలి?”

మీర గద్గద స్వరంతో చేస్తూన్న ఈ వ్యాఖ్యా నాన్ని విచరితుడై విన్నాడు నరహరి.

“అన్నట్లు కాంతారావుగారు కనిపించారా మీకు? ఏమంటాడు?” అరాగా అడిగింది ఆమె.

“అన్నిటికీ తెగించినవాడు అనవలసిన మాటే అంటాడు. ‘ఎందుకు చస్తుంది - రోగదనేను దొరికినట్లే మరొకడు దొరికి వుంటాడు’ అంటున్నాడు నిర్లజ్జగా....అసహ్యం వేసి నేనే మాట్లాడటం మానివేశాను.”

“హూ. అపరాధం ఎవరిదైనా అపనింద మాత్రం అది అని నేనైతే పడుంది!” బాధగా గొణిగింది మీర.

నరహరి అపరాధివలె తల వాల్చుకున్నాడు.

## 42

“ఉదయం ఫోన్ చేస్తే సమాధానం లేదు. ఇంటి వద్ద లేవని చెప్పిందే మర్రి?” సాయంత్రం వస్తూనే యధాలాపంగా అడిగాడు నరహరి. “ఒంట్లో బాగా వున్నట్లేగదా?”

“అ. బాగానే వుంది. ఊరికే....మధ్యమధ్య దాక్కి చూస్తూండడం మంచిదని....”

“దాక్కి చూడవలసిన తేదీ గడువు ఇంకా వారం రోజులున్నది కదా? నేనే తీసుకు వెళ్తా నన్నాను కదా?”

“ఓననుకోండి....అలా అలయానికి వెళ్లి వస్తూ....దారేకదా అనీ....” మాటలకు తడుము కున్నది మీర.

“ఎవరొచ్చారు నేను లేనప్పుడు?” అప్రేక్షిత అతడి దృష్టి నాకర్పించగా, అరాగా అడిగాడు.

“ఎవరూ రాలేదే?”

“మరి? ఈ సిగరెట్లన్నీ ఎవరు కార్చినవి?” అందులోని కార్చగా మిగిలిన చొకరకపు సిగరెట్లు ముక్కలను పరీక్షగా చూస్తూ నోరును విరిచాడు.

దడదడలాడే గుండెతో, మీర అక్కడ నిలక

లేనట్లుగా ప్రక్క గదిలోనికి తప్పుకొన్నది. కానీ హాలులోనుండి సంభాషణ అంతా ఆమెకు స్పష్టంగా వినవస్తూన్నది.

“ఎవరొచ్చారా నేను లేనప్పుడు?”

“రజనమ్మగారూ....”

“ఊ. ఇంకా?”

“ఆ అబ్బాయి గారు ఒకాయన, పేరు తెలియదు.”

“ఎవరు? ఇదివరకెప్పుడైనా వచ్చారా?”

“రాకేం బాబుగారూ? మీకూ అమ్మగారికీ కూడా తెలుసు. దైరెక్టరు బాబుగారితో వస్తుంటారు....”

“నేనూ అమ్మగారూ కూడా లేనప్పుడు ఎందుకు రానిచ్చావ్?” గద్గించాడు.

“అదేంటి బాబూ? అమ్మగారుండగా తరచు వస్తూ వుంటారు. రజనమ్మగారు....” ఏం మాట్లాడాలో తెలియనట్లుగా ఆపేశాడు వాడు.

“సరే. వెళ్లి నీ పని చూచుకో.”

నరహరి తల తిరిగిపోతూన్నది: “మీరా?”

ఎన్నడూ లేనంత బిగ్గరగా పిలుస్తూ తన గదిలోనికి నరహరి రావడంతో మీర తనువెల్లా గజగజ వణకింది. అతడిదెస చూచే దైర్యం లేక, నేలచూపులు చూస్తూ వున్న తావుననే వుండి పోయింది.

“రజనితో వచ్చే అతడెవరు?” గది మార్మోగింది.

“.....”

“రజనీకి మగ స్నేహితులు కూడా అలవ్హా తన్నమాట? నీకు తెలిసీ నువ్వు నాకెందుకు చెప్పలేదు?”

“.....”

“సమాధానం కూడా చెప్పదలచుకోలేదా? ఈ బాగోతాలు మనింట్లో ఎందుకు సాగనిస్తున్నావ్ నువ్వు?” అంతకంతకు నరహరి గొంతు తారస్థాయి నందుకుంటున్నది.

“క్షమించండి. చెప్పాలనే అనుకున్నాను కానీ చెప్పలేక పోయాను.”

“అదే ఎందుకని అడుగుతున్నాను? కుటుంబ గౌరవం మంట కలసి పోతుంటే చూస్తూ ఎలా వూరుకోగలిగావ్? ఎటువంటి స్నేహితుడతడు రజనీకి?”

“చాలాసార్లు చెప్పవలెననే అనుకున్నానుగానీ

అవకాశం దొరకలేదు. అసలే కాత్యాయనక్క గురించి మీరు విచారంగా వుంటున్నారు. దానికి తోడు కుటుంబ కలహాలు కూడా రేగుతాయని భయపడ్డాను. రజనీది కూడా తీక్షణ స్వభావమేనని మీకు తెలుసు.”

తగ్గని కోపంతో అన్నాడు నరహరి: “కుటుంబ కలహాలు లేగినా ఫర్వాలేదు; కుటుంబం రచ్చకెక్కితే ఇక చేసేదేముంది? ఇంతకూ ఎవడు వాడు?”

బలవంతంగా చెప్పలేక చెప్పలేక చెప్పింది మీర: “సంజీవరావు మేనల్లుడు భాస్కర్?”

“అ.” అశ్చర్యావమానాలతో మాట్లాడ లేకపోయాడు నరహరి.

“ఓను. నేను రజనీని వారించాను. కానీ.... బాగా చదువుకున్న రజనీకి నేనంటే అల్పభావం. ఇది మీకూ తెలుసు. భాస్కర్ మంచివాడు కాదని కూడా చెప్పాను. ఆమె వినగల స్థితిలో లేదు.”

“ఇంకా?”

“వివాహం చేసుకుంటుందట.”

“వాడినా? ఏమి చూచి?”

“.....”

“వాడు మంచివాడు కాదని నీకు ఎలా తెల్చి?”

మీర మేను కంపించడం స్పష్టంగా కాన వచ్చింది. “సరిగా సాతాలు రావడం లేదని బాబయ్యగారు కోప్పడుతుండేవాడు.”

ప్రశ్నకూ సమాధానానికి అతకక పోయినా ఆవేశంలో ఉన్న నరహరి అంతకంటే అరాగా అడగలేదు.

“ఎంతదైర్యం? బ్రతుకుతెరువు కోసం నా యింటిచుట్టూ ప్రదక్షిణలుచేస్తూ, నా యింటి లోనే పాగావేయజూస్తున్నాడా?”

అప్పటికప్పుడే ఎక్కడికో వెళ్ళడానికి ఉద్యుక్తు డౌతూన్న అతడితో భయపడ్డానే అన్నది మీర: “చూడండి, రజనీని కోప్పడితే వినేరకం కాదు. మీ నాన్నగారికి చెప్పండి. అందువల్ల ఏమైనా ఫలితం వుండవచ్చు.”

క్షణకాలం అలాగేచూచి తలపంకించాడు నరహరి. ‘ఛీ. ఇటువంటివి రట్టుచేసుకొనే విషయాలూ, పొరుషాలు ప్రదర్శించే విషయాలూ కావు. అందునా.....సంజీవరావు మేనల్లుడంటే..... ఎంత అల్పుడు నాముందు? రజనీకి వీడికి



ఎక్కడయ్యింది నేనా? ఎలాంటి పరిచయం  
యిది? ఆలోచనలతో అతడి మెదడు వేడెక్కు-  
సాగినది:

పోనీచేస్తే తల్లి తండ్రి ఇద్దరూ యింటరేరనీ  
ప్రాధుపోయికాని రారనీ తెలిసింది.

అలాగే నెగలుగక్కే మనసుతో మర్నాటి  
కోసం వేచివున్నాడు నరహరి. హాలాహలం  
తెరటాలు వేస్తూన్న హృదయంతో నిముషాలూ  
మిడియలూ లెక్కించుతున్నది మీర. 'రేపు:  
రేపు నరహరి ఇంటికివెళ్ళి తల్లికి తండ్రికి ఏర్యాదు  
చేస్తాడు; రజనీని నిలదీసి అడుగుతాడు.  
అప్పుడు.....అప్పుడేం జరుగుతుంది? రజనీ  
ఏంచెప్పుతుంది? నూతనంగా వినే ఈ విశేషాల  
ప్రభావం నరహరిపై ఎలాపనిచేస్తుంది? ఎలా  
పరిణమించబోతున్నది రేపటిదినం నాపాలిట?  
అసలే రజనీకి నాపై కక్ష!'

రేయి అంతా అశాంతిలో నిదురకు దూరమై  
గడివిన మీర తెల్లవారుజామున వినవచ్చిన  
బెలిఫోన్ గంటకు కలవరపడింది. 'ఈ వేళలో  
ఎవరై వుంటారు?

రాత్రిఅంతా నిదురలేక వున్నాడేమో నరహరి  
అప్పుడు ఆదమరచి నిదురించుతున్నాడు.

"హల్లో!"

"నేను డాక్టర్ని మీరా!"

"ఓ. డాక్టర్ గారా? ఏమిటి. అమ్మకెలా  
వున్నది?"

"సారీ మీరా. ఈరోజు దాటడం కష్టమే.  
కొన్నిగంటలే వ్యవధి అనిపిస్తూన్నది."

"డాక్టర్!" గద్గద కంఠంతో అన్నది మీర.

"దైర్యంగా వుండాలి మీరా. ఏంచేస్తాం? భయం  
కరమైన కేన్సర్. బ్రతకరన్న విషయం ముందు  
నుండి తెలిసినదే కదా?"

"....."

"హల్లో మీరా! ఏడుస్తున్నావా? వద్దు. తెల్ల  
వారుతూనే వచ్చేయగలవా? రెండ్రోజులుగా నీవు  
రావటంలేదని మీఅమ్మ ఒకటే బాధపడ్తున్నది.  
ఆఖరు మిడియల్లో నీవు దగ్గరుంటే....."

"అలాగే డాక్టర్!" రుద్దస్వరంతో అన్నది  
ఏడుపు బిగబట్టుతూ: "తెల్లారి ఏడుగంటల  
తర్వాత వస్తాను. ఆలోగా రాలేను."

"అలాగే. కానీ ఒకమాట. నీకూ నీభర్తకూ  
ఏమైనా ఈ విషయంలో కలహం వచ్చేటట్టైతే  
అసలు రావద్దని చెప్పమన్నది మీఅమ్మ."

"అవన్నీ నేను చూచుకుంటాను. అమ్మ....  
జాగ్రత్త డాక్టర్. నేనెంత దౌర్భాగ్యురాలిని!  
ఊళ్ళోవుండి కూడా....." కోక పూరిత కంఠం  
మాటలను పూరింపలేక పోయింది.

"ఏచిప్పిల్లా!"

ఆ విమ్మట మీర కోకంచూచిన రాళ్ళునైతం  
కరగవలసిందే. 'భగవాన్! గోరుచుట్టుపై  
రోకలిపోటులాగా ఎటువంటి పరిస్థితులను  
ఏర్పరచావ్? నేనేమైపోతాను? నా సంసారం  
భవిష్యత్తెలా వుంటుంది? ఈయన బయటికి  
వెళ్ళేవరకూ నేను ఇల్లు కదలలేను. అంతవరకూ  
అమ్మ జీవించి వుంటుందా?'

43

నరహరినోట అభియోగం ఎంటూనే నివ్వెర  
పోతూ చూచింది రజనీ.

"బాగున్నదన్నయ్యా. ఇదెవరుచెప్పారు నీకు  
యింతటి అబద్ధం? అతడు నాకేం స్నేహితుడు?"

"రజనీ!!!" ఉగ్రమూర్తిలా వున్నాడు  
నరహరి. "బొంకవద్దు. ఏమిటిదంతా? ఇంటికి  
మిగిలివున్న పరువు కాస్తాకూడా నువ్వు గంగలో  
కలిపేస్తావా?"

"అన్నయ్యా!" విసుగ్గావున్నది రజనీ తీరు.  
"స్నేహితుడైతే తప్పక స్నేహితుడని చెప్పే  
దాన్నే నిర్భయంగా — కానీ అతడు నాకు  
స్నేహితుడు కాదు. వదిన కే-నీ భార్య కే  
స్నేహితుడు!"

"ఏమన్నావ్?" ఆవేశంగా లేచిన చేతిని  
ఎలాగో అడుపులో పెట్టుకున్నాడు నరహరి:  
"ఎంతకు తెగించావ్!"

"సరే అన్నయ్యా. నువ్వు నాపైననే నింద  
మోపుతున్నావ్ గనుక నీకు నిజం చెప్పడం  
మంచిది. ఏదోకాస్త 'ప్రీ'గా తిరుగుతాను కదా  
అని ఏమాట పడితే ఆమాట నన్ననవచ్చునుకోకు.  
ఆ భాస్కర్ ను ఎన్నోసార్లు నీవు లేనప్పుడు.  
మీయింట్లోచూచాను. తనంటే చాలా అభిమానంగా  
వుండేవాడనీ, ఒకే గురువువద్ద సంగీతం నేర్పు  
కున్నామనీ, చిత్రాలలో అవకాశం లభించితే  
అతడి బ్రతుక్కొక మార్గం ఏర్పడుతుందనీ  
అన్నది."

"రజనీ!" అదిలింపుగా అన్నాడు నరహరి.

"ఔను. నిజమే చెప్తున్నాను. తానే  
నిన్నదగ్గలననీ, కానీ నీకేమైనా అనుమానాలొస్తా



## పుస్తకాలు

ది వ్యదీ పావళి

[కథల సంపుటి]

[రచయిత్రి: ఆరెకపూడి (కోడూరి) కొనల్యాదేవి;  
ప్రచురణ: నవజ్యోతి పబ్లికేషన్స్, ఏలూరు రోడ్డు,  
విజయవాడ; వెల: రూ. 7.50 పై; 1/8 క్రాఫ్  
పైజర్ 266 పేజీలు: అట్ట మీది మూడు రంగుల  
చిత్రం: బావు]

ఈ సంపుటిలో దివ్యదీపావళి, ఈనాటి సమస్య,  
ఇల్లు - ఇల్లాల, బలిదానం, ఆదర్శాలు అపహా-  
సించిన వేళ - అనే ఐదు కథలున్నాయి. 'కథ'  
అంటే మరీ చిన్న కథలా కాకుండా, ఈ ఐదు  
కథలూ కూడా దాదాపు పెద్ద కథల్లాగే కని-  
పిస్తాయి; అవీ వైవిధ్యం గల ప్రయోజనకరమైన  
ఇతివృత్తాలతో కనిపిస్తాయి.

కథను నడిపించడంలోనూ, సన్నివేశానికి తగ్గ  
సంభాషణ వాడడంలోనూ రచయిత్రి అనుభవజ్ఞు-  
రాలన్న విషయం ఆర్థమవుతూనే వుంటుంది. ఆ  
చాకచక్యం వల్ల కథలు ఉత్సాహంగా సాగి  
పోతాయి. వనితల మనస్తత్వాలన్నా, కొందరి  
సంకుచిత భావాలన్నా రచయిత్రి వ్యంగ్యదోరణిలో  
చెప్పిన తీరు; అక్కడక్కడపడిన పడికట్టు రాళ్ళు  
లాంటి మాటలు చదువరులను అకట్టుకుంటాయి.  
'పుస్తకం ధర ఎక్కువగా వుంది' అనిపించినా,  
'కాగితం ఇంకా కాస్త మంచిది వాడితే బావుం-  
డేది' అనిపించినా - పుస్తకం పూర్తి చేసిన  
తర్వాత మాత్రం మంచి కథలు చదివామన్న  
తృప్తి మిగులుతుంది.

[ 'పుస్తకాలు' శీర్షికలో సమీక్ష కోసం  
పుస్తకాలు పంపేవారు ఒక్క ప్రతిని పంపితే  
చాలు. ఆ పుస్తకాల ప్రచురణ మాత్రం,  
ఈ సంవత్సరంలోనే జరిగి వుండాలి; అవీ  
ప్రీల రచనలే అయి వుండాలి.]



## పాతకులకు:

ఇంకొక నాలుగు సంచికలతో 'వనిత' కు సంవత్సరం నిండుతుంది! అందుకే మీకో మాట జ్ఞాపకం చేస్తున్నాము. సంవత్సరం పూర్తి కాగానే - 'వనిత' పాతకులకు ఒక 'పోటీ' వుంటుందని, ఆ పోటీలో గెలవడానికి 'వనిత' సంచికలు సహాయపడతాయని, అందుకని 'వనిత' సంచికల్ని జాగ్రత్తగా భద్రపరుచుకోవాలని లోగడ రాసిన విషయాన్నే మళ్ళీ గుర్తు చేస్తున్నామన్నమాట! 'పోటీ'కి అనే కాదు - 'వనిత' సంచికలన్నీ ఎన్నాళ్ళకయినా ఉపయోగపడుతూనే వుంటాయి. తెలుసుకోవలసిన పలు విషయాల కోసం - పాత సంచికలు తిరగెయ్యవలసి వస్తుంది. అందుకని కూడా 'వనిత' ప్రతి సంచికనూ పదిలపరచుకోవలసిన అవసరం వుండనే వుంది. [వ. సం]

యేమోనని భయంగా వుందని అన్నది వదిన."

"నోర్మయ్." నరహరి మరి నిగ్రహించుకో లేకపోయాడు. "ఒళ్ళు దగ్గరపెట్టుకు మాట్లాడు!" అని హుంకరించాడు.

రజని ఏడుపువిని జయలక్ష్మి, వర్ధనమ్మా గాలి వానల్లా వచ్చిపడ్డారు రంగంలోనికి.

"ఎంతటి వాడవై పోయావరా నరహరి, ఎందుకురా ఆ నోరులేని పిల్ల మీద చెయ్యి చేసుకుంటావ్?" వర్ధనమ్మా ఇల్లెగిరిపోయేలా కేకలు పెట్టసాగింది. "ఏం దాని బరువు నువ్వేం నెత్తి కెత్తుతున్నావ్?"

జయలక్ష్మి పూనకం వచ్చినదానిలాగా ఊగి పోతూ దిగ్గరగా ఏడుస్తూ దండకం ప్రారంభించింది: "ఇంట్లో నుంచి విడదీసి లాక్కుపోవడమే కాకుండా, ఇంకా యింటిని నరకం చేయమని కూడా బోధించి పంపుతున్నట్లున్నది ఆ మహా తల్లి....అంతగా పొరుషముంటే పోయి ఈ ప్రతాపం ఆ సంగనాచి మీదనే చూపు."

"అక్కా!" అసహ్యముట్టిపడే చూపులతో అదలించాడు నరహరి. "మీరెవ్వళ్ళూ కలుగజేసుకోకండి. ఇవ్వాలనిజం కక్కిస్తాను రజని చేత. పరువంతా గంగలో కలుపుతున్నది తెలుసా?"

"అహహా!" వెటకారంగా మూతీ చేతులూ త్రిప్పింది జయలక్ష్మి: "మా గురించి నీకేం కష్టమక్కర్లేదులే. మా నాన్నగారి యింట్లో మేముంటున్నాం గానీ నీ పంచకు రాలేదు. వెళ్ళి నీ యిల్లు సరిజేసుకో. నలుగురూ నవ్వకుండా చూసుకో." జయలక్ష్మి నోటికి ఎప్పుడూ హద్దు పద్దులుండవ్.

"ఇక నోరు ముయ్యి."

"ఎందుకు మూస్తుంది? నువ్వే నీ హద్దులలో వుండు. నా యింట్లో నా కూతుళ్ళనే తిట్టికొద్దావా నువ్వు?" వర్ధనమ్మా ఆవేశంతో వూగిపోతోంది.

అందరి సమర్థింపులూ విని రజని నిర్భయంగా చూడసాగింది. తల్లి దెస తిరిగి తీవ్రంగా అన్నాడు నరహరి. "ఈ యింటికి నేను కొడుకును" అనే సంగతి మరచిపోలేక, ఇలా హద్దులు నీ చేత చెప్పించుకోవలసి వచ్చింది. రజని ఎవడితోనో విచ్చల విడిగా తిరుగుతోంది. ఇవాళ నన్ను విదిలించినట్లుండబోదు - రేపు రాబోయే అప్రతిష్ఠను వదిలించుకోవడం."

తల్లి మాట్లాడే రోపున జయలక్ష్మి మరలా రంయ్యన అందుకున్నది తారస్థాయిలో: "ఏం, అదంత అప్రతిష్ఠ అయిన సంగతని నీకు ఈనాడు చెల్లెలి విషయంలో అన్పించిందా? నీవెంట అలా ఎన్ని తిరుగుళ్లు తిరగనిదే ఆ టక్కులాడి వలలో పడి రహస్యంగా తాళిగట్టి తీసుకొచ్చావ్?"

"అబ్బ. వుండవే జయా," మంగమ్మ రంగ ప్రవేశం చేసింది: "వాళ్ళ మాటలకేమిటి కానీరా హరి - నేనొక్క మాటడుగుతారా - పెళ్ళికాని పిల్ల - మొగుణ్ణి తానే వెతుక్కోవటం పాషనై పోయిందిగా ఈ రోజుల్లో? అదేమంత తప్పు కాదు కానీ పెళ్ళై, మొగుడున్నది ఈ చాటు మాటు భాగోతాలు సాగించడమేమిటంట? ఆ సంగతి చేతనైతే వెళ్ళి నీ పెళ్ళాన్నడుగు!" చురక అంటించడంలో మహా దిట్ట అయిన మంగమ్మ తన వాక్పాతురిని నలుగురూ మెచ్చుకుంటున్నారో లేదో అన్నట్లు అందరి దెసా చూడసాగింది.

"అద్దదీ! ఇంట గెలిచి రచ్చ గెలుపు. నీ పెళ్లాం భాగోతాల్ని అరికట్టు ముందు." జయలక్ష్మి అరచినట్లే అన్నది. తల తిరిగిపోతున్నది నరహరికి. 'ఏమి వింటున్నాడు తాను? ఈ యింటికిక బాగు అనేది వుండబోదా?'

"ఏం అలా నిర్భాంతపోతావ్? పెళ్ళాం బెల్లం అని వూరికే అన్నారా మరి?" వర్ధనమ్మ నరహరికి దగ్గరగా వచ్చి తీవ్రంగా చూస్తూ అడిగింది: "నిజం నీకు తెలుసా అసలు? మీర ఎవరు?"

"చెప్పు హరి! మీర ఎవరు???" భవనం దద్దరిల్లింది రంగనాథం ప్రశ్నతో.

అంతవరకూ అక్కడ రంగనాథం వుండడం గమనించని నరహరి త్రుళ్ళిపడి ఆ స్వరం వినవచ్చిన దెస తల త్రిప్పి చూచాడు.

నిప్పులు కక్కుతూ నిలబడి వున్నాడు మేడ వరండాలో రంగనాథం.

"ఆ సంగతి అప్రస్తుతం. మీతో ఒక విషయం హెచ్చరించాలని వచ్చాను నాన్నగారూ. మనకు తలవంపులు తెచ్చే వ్యక్తి కాదు మీర. యథార్థాన్ని కప్పిపుచ్చడానికి వీళ్ళు అభాండాలు వేస్తున్నారు. కానీ ముందు ముందు విచారింపవలసి వుంటుంది." సాధ్యమైనంత శాంతస్వరంతో తండ్రికి జవాబిచ్చాడు నరహరి.

"అమాయకుడా!" విచిత్రమైన విరుపులతో పలికింది రంగనాథం కంఠం. "ఎంత గ్రుడ్డిగా నమ్మి మోసపోయావురా! ఎంత పని చేశాడు రామదాసు!"

"నాన్నగారూ!!"

చూస్తూండగానే రంగనాథం ముఖం కరకుదేలింది. కర్కశ స్వరంతో అన్నాడు: "మీర - నీ భార్య ఒక కళంకిని కూతురు! ఒక పతిత కుమార్తె!"

వీడుగులు వర్షించాయి రంగనాథం స్వరంలో. అవి భగ్గున జ్వాలలను రేపాయి నరహరి గుండెలను తాకి.

"ఇంటి పరువంతా గంగలో కలిపేశావ్ నాయనా!" మంగమ్మా, వర్ధనమ్మా బుడి బుడి దీర్ఘాలు తీయసాగారు.

"మాట్లాడవేం, అలా చూస్తావేం? ఈ సంగతి తెలిసే చేసుకున్నా వనుకున్నానే?" జయలక్ష్మి విజయగర్వంతో చూస్తూ అడిగింది, దిగ్గ్రుమతో నిలబడిన సోదరుడిని. "లేచిపోయిన దాని కూతురు లేచిపోదని నమ్మక మేమిటి?" [నశేషం]



# “జాతీయ పురాణసృష్టికి సమీపాలు నేడు చెయ్యవలసిన కృషి ఎలాంటిది?”

ఎ.రమాభయం

దేశంలో కోట్లాది దరిద్ర నారాయణులున్నారు. తినడానికి తిండి, ఉండడానికి ఇల్లు, కట్టుకోను బట్టలేక నిత్యదారిద్ర్యంతో జీవితం గడుపుతున్నారు. సంఘంలోని స్వార్థపరులు వీరిని నిత్యం పీడిస్తున్నారు. అలాగే ధరల పెరుగుదలవల్లా, ఇండ్ల కొరతవల్లా పట్టణాల్లోని కార్మికవర్గం, మధ్యతరగతి ప్రజలూ బాధపడుతున్నారు. ఈ అన్ని వర్గాల ప్రజలనూ దృష్టిలో వుంచుకొని వారి అవసరాలను మనస్సులో పెట్టుకొని ప్రధానమంత్రి 20 సూత్రాల ప్రణాళికను తయారుచేయడం జరిగింది.

ఈ 20 సూత్రాలలో అతి ప్రధానమయినది నిత్యావసర సరుకుల ధరలను తగ్గించే చర్యలను కొనసాగిస్తూ వుండటం. అత్యవసర పరిస్థితికి ముందు నిత్యావసర వస్తువులదగ్గర్నుంచి అన్ని వస్తువుల ధరలు పెరగటమే గాని తగ్గిన పాపాన పోలేదు. అత్యవసర పరిస్థితి ప్రకటన తర్వాత చెప్పకోతగ్గ స్థాయిలో ధరలు తగ్గటం చూస్తున్నాము. ఇది అందరికీ సంతోషదాయకమైనా వనితలకు వరప్రసాదం లాంటిది. వస్తువులు అపురూపంగా, అరుదుగా లభిస్తున్నప్పుడు వనితలకు పొదుపు సంగతి వేరొకరు చెప్పవలసిన పనిలేదనుకుంటాను. అయితే ఇప్పుడు ధరలు తగ్గాయని వెనుకటి పొదుపు మానుకుంటే తిరిగి ధరలు పెరగటానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. కొన్ని వస్తువులు లభించటం కూడా దుర్లభం అవుతుంది.

“అత్యవసర సరుకుల ఉత్పత్తి, నేకరణ, పంపిణీ పద్ధతులను మెరుగుపరచటానికి; ప్రభుత్వ వ్యయంలో ఖచ్చితమైన పొదుపును పాటించడానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నాం. ప్రతి దుకాణం ముందు ధరవరల పట్టికలు ప్రదర్శించేట్టుగా గట్టి నిఘా ఏర్పరుస్తున్నాం—ఈ విషయాల్లో ప్రజలు మాతో చేతులు కలపండి యీ బృహత్ కార్యక్రమం విజయవంతం కాదని” — అంటున్నది ప్రభుత్వం. అత్యవసర పరిస్థితి పెట్టిన తొలి రోజుల్లో దుకాణదారులందరూ ధరవరల పట్టికలు దుకాణాల ముందు ప్రదర్శించేవారు. ఇప్పుడు అంతగా కనిపించడం లేదు. ఈ విషయం గురించి ప్రభుత్వం పట్టించుకొంటే ప్రజలు సహకరిస్తారు.

సాధారణంగా ఏ శ్రీకై నా నగలపై అభిమానం వుండడం అది అతిశయోక్తి అవుతుంది. అవే నగలు శ్రీకి క్లిష్టమైన సమయాలలో ఉపయోగపడటం లేదనలేము. ప్రపంచ ఆర్థిక విధానమంతా బంగారంపై చలామణీ అవుతుంది. భారతదేశంలోని శ్రీల దగ్గర వున్నంత బంగారం మరే దేశంలోని శ్రీలదగ్గర లేదట! మనలో ఎదుటివారికి నగలుంటే మనకూ అలాంటివి కావాలని అప్పుల పాలైనా నగలు చేయించునే వారున్నారు. ఎదుటివాళ్ళకు మనకున్నన్ని నగలు లేవని హేళనగా చులకనగా చూసే ఆదవాళ్ళు వున్నారు. అసూయాద్వేషాలకు అతీతంగా మనం

ఎదగాలి. దేశ సౌభాగ్యానికి పరిమితికి మించి నగలు వుంచుకోకుండా చూసుకుంటే మంచిది.

మన ప్రజాస్వామ్య దేశంలో భాషలు, ఆచార వ్యవహారాలు, మతాలూ వేర్వేరుగా వున్నాయి. ఒకరి మతానికి, ఒకరి భాషకు గౌరవం ఇచ్చి పుచ్చుకోవాలి. అప్పుడే భారతీయుల్లో ఏకాభిప్రాయం కలుగుతుంది. క్రమశిక్షణ అలవడుతుంది. మనం ఉన్న చోటనే వుండి మన పరిస్థితుల్ని, మన గ్రామాన్నీ, మన పట్టణాన్నీ ఎలా బాగుచేసుకోవాలి అన్న విషయం ఆలోచించాలి. విద్యార్థులు, అధ్యాపకులూ అయితే తమ తమ పాఠశాలలు, కళాశాలలు ఎలా బాగుచేసుకోవాలి—అన్న విషయంలో—కొత్త ఆలోచనా సరళిని అలవర్చుకోవాలి.

మనకు ఉన్న ముఖ్యమైన సమస్యల్లో ఒకటి అతివేగంగా పెరిగేజనాభా. అందువల్ల కుటుంబ నియంత్రణ గురించి ఆలోచించాలి. పట్టణాల్లో కుటుంబ నియంత్రణ పాటించడం ఎక్కువగా జరుగుతుంది. ఎటొచ్చీ పల్లెల్లో తక్కువ. విద్యావంతులైన యువకులు కుటుంబ నియంత్రణవల్ల అటు తమ కుటుంబానికి, ఇటు దేశానికి జరిగే మేలును గురించి ఆర్థం చేసుకుంటూ, తెలియని వారికి విశదపరచాలి. కేవలం జనసంఖ్య తగ్గలనేకాదు—ప్రతి తల్లి తన బిడ్డల్ని సరిగ్గా సక్రమంగా పెంచుకోవాలి. బిడ్డలకు తిండి, బట్టా మాత్రమే కాకుండా వారి యితర అవసరాలు అన్నీ తీర్చగలగాలి.

దేశజనాభాలో ఎక్కువశాతం బీదవారు—మధ్య తరగతి వారే. వారి సముద్ధరణకోసం దేశంలో ముమ్మరంగా కార్యక్రమాలు అమలు జరుపబడుతున్నాయి. ఈ విషయంలో ప్రభుత్వం యెడల మన బాధ్యత కూడా వుంది. పరోక్ష పన్నులు మనకు తెలియకుండానే ప్రభుత్వానికి మనం చెల్లిస్తుంటాము. కానీ, ప్రత్యక్ష పన్నులు—వృత్తిపన్ను, ఆదాయపు పన్ను వంటివి సకాలంలో చెల్లించి ప్రభుత్వానికి సహాయపడాలి. శ్రీలు తమ పెరట్లో ఉన్న కాస్త భూమిలోనైనా కూరగాయలు పెంచడం; పూలమొక్కలు నాటటం; పరిసరాల్ని శుభ్రంగా వుంచటం నేర్చుకోవాలి. తమకు తెలిసిన విద్యల్ని ఇతరులకు చెప్పి విద్యావంతుల్ని చేయాలి.

వనితలు వృధాగా వీధి చర్చల్లో కాలం వెళ్ళబుచ్చకుండా—తీరిక సమయాల్లో అందుబాటులో వున్న చేతి వృత్తుల్లో తమకెటువంటి స్థానం; ప్రావీణ్యం వుందో ఎంచుకోవాలి. దాస్తే తమ కుటుంబ ఆదాయంతోబాటు దేశ ఆర్థిక స్థితిని చక్కబరచిన వారవుతారు.

వెట్టిచాకిరీ విధానం; వరకట్నం లాంటి సాంఘిక దురాచారాలు జాతీయ పురోభివృద్ధికి అడ్డు గోడలుగా నిలిచి జాతిని నిర్వీర్యం చేస్తున్నాయి. పల్లెల్లో అక్కడక్కడ వున్న ఘోరాతిఘోరమైన సాంఘిక దురాచారం—వెట్టిచాకిరీ విధానం. అప్పులపాలైన ఒక బీద కుటుంబం అప్పు ఇచ్చిన వాడి కుటుం



బానికి ఊడిగం చెయ్యటం దీని ఆచారం. ఈ వెట్టివాకిరి చేసే కుటుంబం లోని ప్రీలను అగౌరంగా, హీనాతిహీనంగా చూస్తూ కామాంధులై ప్రవర్తించే భూకామంధుల ప్రవర్తన ప్రీలోకానికి అవమానం. ప్రీ జాతినే అవహేళన చేసే యీ వెట్టివాకిరి పద్ధతులు ఎక్కడ అమలులో ఉన్నప్పటికీ అది నేరంగా ప్రకటన చేయటం ఎంతో హర్షదాయకం.

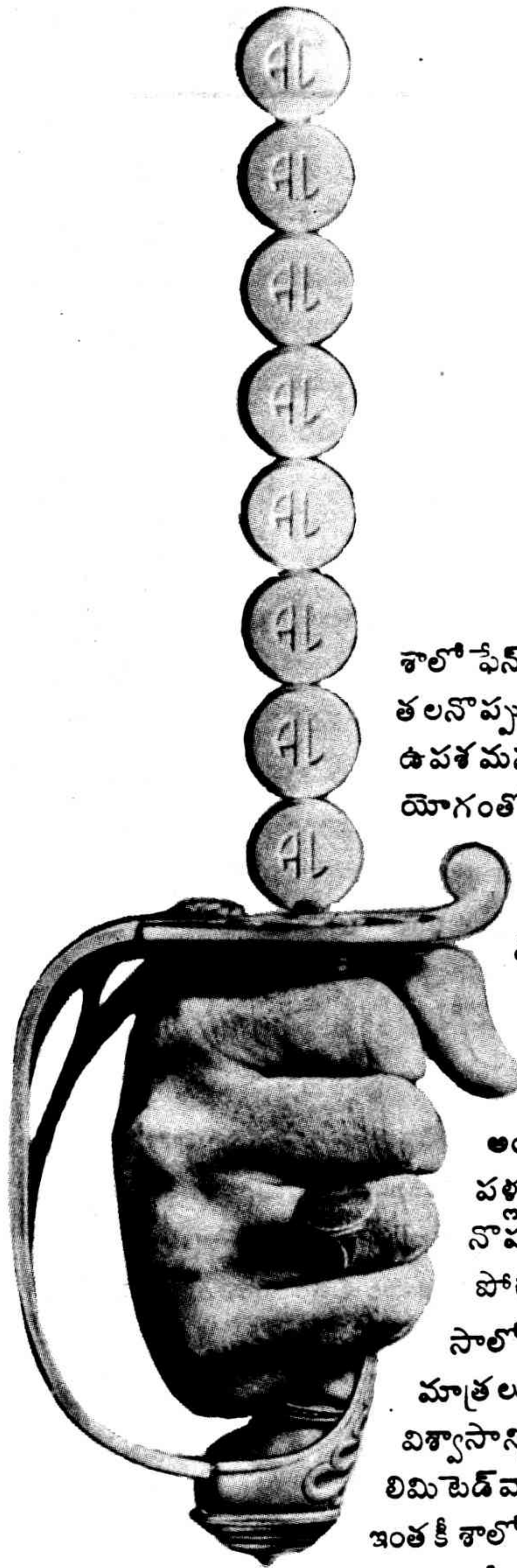
వరకట్న దురాచారం మూలంగా వనిత బలి అయిపోతున్నది. అనేక రాష్ట్రప్రభుత్వాలు వరకట్నం తీసుకోవటంపై నిషేధం ప్రకటించినా అంతగా సత్ఫలితం కనిపించటం లేదు. ఈ దురాచారం పోవాలంటే ప్రజల సహకారం - ముఖ్యంగా ప్రీల సహకారం ఎక్కువగా వుండాలి. తమ అమ్మాయి పెళ్ళికి కట్నం ఇచ్చుకోలేక అగిపోయిన సంగతి మరచిపోయి తిరిగి అదే అమ్మాయి తల్లి తన అబ్బాయికి కట్నం పుచ్చుకోకుండా వుండలేకపోతుంది. “అ త్తలు కాబోతున్నవారు వరకట్నాలపట్ల ప్రతికూలభావాన్ని ఏర్పరచుకుంటే అప్పుడు కట్నం యివ్వడం గానీ, తీసుకోవటం గానీ ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. ఎవరూ బహుమతులు పుచ్చుకోరాదని అనటం కటువుగా వ్యవహరించటం అవుతుంది. కాని అడవిల్ల తల్లిదండ్రులపై భారం పడకుండా చేసే మధ్యే మార్గాన్ని కనుగొంటే మంచిది” — అని ప్రధాని అన్నారు. ఈ మాటల్ని ప్రతిప్రీ ఆలోచించి ఆచరణలో పెట్టగలిగితే వరకట్న దురాచారం దూరం కావటానికి మార్గం సుగమం అవుతుందనటంలో అనుమానం లేదు.

సమాజాన్ని తన వెంట నడిపించగల శక్తి రచయిత్రులకు, రచయితలకు వుంది. అయితే ఎందరు రచయిత్రులు తమ రచనల్లో సమాజాన్ని పట్టి పీడిస్తున్న సమస్యలకు పరిష్కార మార్గాలు చూపుతున్నారనేది తెలుసుకోవలసిన అంశం. చాలామంది రచయిత్రులు తమ బాధ్యతల నుంచి దూరంగా తొలగి-ఊహా సాధాల్లో విహరిస్తూ - అదే ప్రస్తుత సమాజం అని భ్రమల్ని కలిగించే రచనల్ని విడనాడాలి. ప్రజలను జాతీయాభివృద్ధి వైపు దృష్టి మళ్ళించజేసి-వారిని కర్తవ్యోన్ముఖుల్ని చేయగల చేవగల రచనలు - రచయిత్రుల నుంచి ఎక్కువగా ఆశించటం అత్యాశ కాదనుకుంటాను. సినిమా ప్రజలపై అధిక ప్రభావం కలిగిస్తుంది. ఇది వ్యామోహంగా మారటంతో చైతన్య వంతమైన సినిమాలు రావటం మందగించింది. ప్రజలకున్న యీ వ్యామోహానికి తగ్గట్టుగా తమ శక్తిసామర్థ్యాల నుంచి దిగి వచ్చి రచయిత్రులు కూడా అదే దారివెంటపడిపోతున్నారు. ముందే చెప్పినట్లుగా రచయిత్రులు తమ బలీయమైన రచనల వెంట ప్రజల్ని నడిపించేట్లుగా వుండాలి గానీ ప్రజల బలహీనతలకు అనుగుణంగా వారి రచనలు కొనసాగకూడదు.

ఇరవై సూత్రాల ప్రణాళికతో—దేశంలో అలుముకున్న నిస్సహాయ భావనను సామూహికంగా పారదోలటమే ఇప్పుడు మన అందరి కర్తవ్యం. అందుకు ఏం చెయ్యాలో తికమక పడిపోనభ్యురలేదు. ప్రతి ఒక్కరు తమతమ స్థానాల్లో వుండి తమ విధులను సక్రమంగా నిర్వర్తిస్తే చాలు. సమాజ శ్రేయస్సుకు మనమేం చేయగలం అనే విషయం అందరూ ఆలోచించాలి. నిర్మాణాత్మక కృషితో ప్రతి వ్యక్తి పురోగమించిననాడు, సర్వసుందరమైన, ఉజ్వలమైన, నూతనమైన భారతావనిని సృష్టించుకోగలమనడంలో సందేహం లేదు.

“సౌం త లా భం కొంత మానుకు పొరుగువాడికి తోడు పడవోడు” — అన్న సందేశాన్ని మన జీవితాల్లో అలవర్చుకుంటే చాలు—దీనితో పొరుగువారికి, సమాజానికి, జాతికి, దేశానికి సేవ చేసిన వారమౌతాము.

# విజయవంతమైన బాధాహారిణి



శాలోఫేన్ బాధా నివారణ మాత్రలు తలనొప్పులను అతి త్వరగా తగ్గించి ఉపశమనం కల్పించడానికి ప్రత్యేక యోగంతో సూత్రీకరించబడ్డాయి.

శాలోఫేన్ బాధా నివారణ మాత్రలలో అతి అమోఘంగా నొప్పులను పోగొట్టే ఆస్పిర్గిన్ ఉంటుంది. ఈ ఆస్పిర్గిన్ ఫెనాసిటిన్ తో మరింత శక్తివంతం చేయబడింది— అంటే తలనొప్పులు, జలుబులు, పళ్ల నొప్పి, ప్లూ జ్వరాలు, ఒళ్లు నొప్పులు అతి త్వరగా తగ్గి పోతాయి.

సాలోఫేన్ బాధా నివారణ మాత్రలు వీళ్ళ తరబడి ఇంటి మందులకు విశ్వాసాన్ని ఆర్జించిన అమృతాంజన్ లిమిటెడ్ వారే తయారు చేస్తున్నారు— ఇంతకీ శాలోఫేన్ మాత్ర వెల 7 పైసలు మాత్రమే.

**సాలోఫేన్: అమోఘమగు నిరపాయకరమైన నొప్పులనివారిణి**

అమృతాంజన్ లిమిటెడ్ వారి నమ్మకమైన తయారీ

SAA/AMS/1999







## కావాలి అనుకుంటే కావలసినంత వినోదం! రేడియో సిలోన్

రేడియో కార్యక్రమాల్లో ఇంటిల్లిపాదికీ  
ఆనందం కలిగించాలంటే - 'రేడియో  
సిలోన్' కు మించినది లేదు! ఇంగ్లీషు,  
హిందీ, తెలుగు, తమిళం, కన్నడ,  
మలయాళ భాషల కార్యక్రమాల్లో  
స్పష్టత, స్వచ్ఛత కావాలంటే  
'రేడియో సిలోన్' వినవలసిందే!  
రేడియోలో అన్ని స్టేషన్లూ త్రిప్పి  
చూడండి - ఏ స్టేషన్ విస్పష్టంగా  
విన వస్తుందో అది, కచ్చితంగా  
'రేడియో సిలోన్'.

విదేశాలలో వ్యాపారాభివృద్ధి కోరుకునే ప్రకటన  
దారులు ఈ విలాసాన్ని సంప్రదించండి.

రేడియో అడ్వర్టైసింగ్ సర్వీసెస్  
సివిల్ కోర్ట్  
లాండ్స్ డౌన్ రోడ్  
బొంబాయి 400039  
టెలిఫోన్ : 213048/7  
గ్రామ్మ : RADONDA  
30, ఫిఫ్త్ ఫ్రంట్ క్రాస్ స్ట్రిట్  
మండవల్లిపాక్కం  
మదరాసు 800028  
టెలిఫోన్ : 73738  
గ్రామ్మ : RADONDA

ఇంగ్లీషు-ప్రతిదినం  
0600 to 1000 hrs

15525 KHZ (19 మీ)  
9720 KHZ (31 మీ)  
6075 KHZ (49 మీ)  
1800 to 2300 hrs  
15425 KHZ (19 మీ)  
9720 KHZ (31 మీ)  
7190 KHZ (41 మీ)

హిందీ-సోమవారం నుండి శనివారం వరకు  
0600 to 1000 hrs 11800 KHZ (25 మీ)  
1200 to 1400 hrs 7190 KHZ (41 మీ)  
1900 to 2300 hrs 11800 KHZ (25 మీ)  
6075 KHZ (49 మీ)

హిందీ-ఆదివారాలు మాత్రం  
0600 to 1400 hrs 11800 KHZ (25 మీ)  
7190 KHZ (41 మీ)  
1900 to 2300 hrs 11800 KHZ (25 మీ)  
6075 KHZ (49 మీ)

తమిళం-ప్రతిదినం  
1630 to 1900 hrs 11800 KHZ (25 మీ)  
6075 KHZ (49 మీ)

మలయాళం-ప్రతిదినం  
1530 to 1630 hrs 11800 KHZ (25 మీ)  
7190 KHZ (41 మీ)  
6075 KHZ (49 మీ)

తెలుగు-ప్రతిదినం  
1430 to 1530 hrs 11800 KHZ (25 మీ)  
7190 KHZ (41 మీ)

కన్నడం-ప్రతిదినం  
1400 to 1430 hrs 11800 KHZ (25 మీ)  
7190 KHZ (41 మీ)



అన్ని శుభ సమయాలకు

# వాణి పట్టు చీరలు

ధరించి ఆనందించండి

కంచనూరం

ఆరణి, ధర్మవరం

పట్టు చీరలు, ఉత్తమ

ధరకే లభిస్తాయి

వాణి సిల్క్

132, రాయపేట హైరాడ్

(జవ్విజిల్లింగ్ వస్త్రం)

మైలాపూర్ - మద్రాసు - 600004

పట్టు చీరల సేవింగ్స్ ప్రణాళికలో  
చేరి లాభం పొందండి!

